CLARA

CLARA.es

14
NUEVOS MASAJES
DÉTOX, TONIFICANTE, ANTIESTRÉS, GOURMET, REDUCTOR...

DALE VACACIONES A TU DIETA
y consigue mejorar los resultados

MODA
- SHOPPING CROMÁTICO: GUÍA PARA COMBINAR COLORES
- AVANCE DE TEMPORADA

PELO
PEINADOS FÁCILES DE VERANO

SALUD
TRUCOS PARA ALIVIAR EL CALOR

Nº 384-4€ Exc. Canarias 4,15€
8 428019 000484 00384

RECUPERA ENERGÍA

- ACTIVA TU BIENESTAR CON 20 HÁBITOS
- DESCUBRE EL MINDFUL EATING
- PRACTICA LA SLOW BEAUTY

RECUPERA ENERGÍA

lanzarotecaliente.com

PITILLOS

HECHO EN ESPAÑA

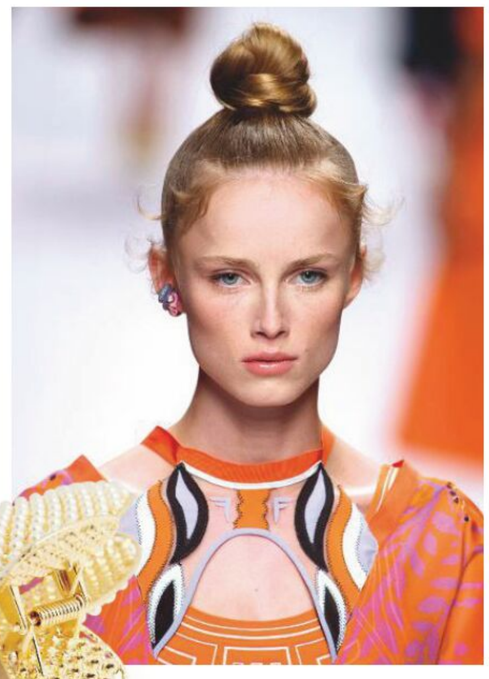
www.calzadospitillos.com

CÓMODAS Y VERSÁTILES

EL TOQUE CHIC DE LOS OUTFIT DE VERANO

ENCUENTRÁLAS EN TU ZAPATERÍA DE CONFIANZA

Sumario



LAS LISTAS DEL MES

06 Objetivo: unificar la piel
08 Alarga la vida de tu bronceado
10 Ligeros a juego
12 Punto calado y rayas
14 Picaduras de medusas, ¿son peligrosas?
16 En agosto, el mejor tomate
18 Por qué nos duele ir planas (tras bajar del tacón)
20 Más que andar por la montaña

MODA

22 Avance de moda
30 Lista para facturar
40 Guía de color

NUTRICIÓN

48 ¿Estancada en tu peso? Dale vacaciones a tu dieta
54 Las tapas más ligeras
60 Mindful eating o saborear cada bocado

SALUD

64 Recuperar el bienestar en 20 pequeñas prácticas
70 Consejos para frenar el calor

BELLEZA

74 Lo último en masajes
80 La cosmética más refrescante
86 Inspiración tutti frutti
90 Los 3 looks del verano

90 Peinados veraniegos

106 Cómo gestionar la glucosa

22 La moda que viene

40 Looks a todo color

94 Slow beauty
100 Bendita ectoína, el ingrediente cosmético de moda

DECO

102 Tocar la fibra

COCINA

106 Abajo la glucosa, arriba el placer

VIAJES

112 Nazaré, en la cresta de la ola

PSICO

118 Reconectar con la pareja

...Y ADEMÁS

122 Agenda
124 Me lo pido
126 Horóscopo
128 Muy nuevo
130 Web

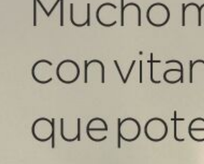
Portada:
Johanna E, de 5thAvenue.
Fotografía: Enric Galceran.
Estilismo: Óscar Visitación.
Maquillaje y peluquería:
Raquel Costales para Chanel y Termix.
Blusa: Mango.
Pendientes: Bijou Brigitte.
Agradecimientos a Mirador Torre Glòries

BIJOU BRIGITTE

Objetivo: unificar la piel

Las manchas solares son el principal signo de envejecimiento prematuro. Para eliminarlas contamos con cosmética despigmentante y tratamientos estéticos. Y para disimularlas, con maquillaje corrector

ENCARNA AGUADO



Farmacéutica
MARTA MASI
@martamasi5

EL ÁCIDO FERÚLICO PREVIENE

Es un potente antioxidante que se extrae de la manzana y se incluye en cosmética porque aporta luminosidad y contrarresta los efectos negativos del sol y la contaminación, como las arrugas y las manchas. Para prevenirlas y mantener el rostro uniforme, podemos recurrir a un sérum de día que incluya este ingrediente. Mucho mejor si, además, cuenta con vitamina C en la fórmula porque potenciará su acción.

Un rostro con un tono uniforme rejuvenece la imagen. Para ello, si queremos evitar que aparezcan hiperpigmentaciones, usaremos fotoprotectores y cremas antimanchas. Pero si ya han aparecido, debemos recurrir a la cosmética despigmentante, que aclara las manchas y evita que aumente su intensidad.

• **Objetivo: despigmentar.** Fíjate bien en las etiquetas. Los principales activos despigmentantes son la vitamina C, los ácidos ferúlico, kójico, azelaico y tranexámico; y los retinoides. Como hay diferentes tipos de manchas (solares, de tipo hormonal), lo mejor es consultar con un dermatólogo o farmacéutico para elegir el que mejor se adapte a nuestras necesidades. Sobre todo, es importante vigilar la concentración de los ingredientes, ya que algunos pueden causar irritación. Después de la regulación reciente del retinol a un máximo del 0,3%, la Unión Europea ha restringido el ácido kójico a una concentración no superior al 1% en productos despigmentantes.

• **Protección todo el año.** Si no queremos que las manchas vuelvan a aparecer, deberíamos usar protector solar todo el año o cremas de día con FPS 30 o 50. La radiación ultravioleta procedente del sol no hace vacaciones.

• **Camuflar sin usar base de maquillaje.** Las mujeres que prefieren prescindir de ella porque "cubre" demasiado la piel, pueden recurrir a esta rutina de maquillaje para igualar el tono. Primero usar una CC cream, que minimiza manchas y arrugas y aporta filtro solar con un toque de color. A continuación, usar un corrector fluido de un tono más claro que la piel solo en las zonas más oscuras (ojeras y manchas). Si son muy oscuras, se puede usar primero un corrector naranja y después el de tono beige. El toque profesional es aplicar polvos traslúcidos solo donde se ha puesto el corrector para sellar el acabado y que dure todo el día.

Tratamientos que funcionan

Experta en estética
PAZ TORRALBA
@thebeautyconcept

LUZ PULSADA

Más conocida como IPL, este tratamiento que emite pulsos de luz de alta intensidad es muy eficaz contra las manchas solares, a la vez que estimula el colágeno y reafirma. Lo más recomendable es hacer entre 3 y 5 sesiones, 1 a la semana, y el precio es a partir de 300€ cada una.

Doctora
BEATRIZ BELTRÁN
@drabeatrizbeltran

PEELING QUÍMICO

Es un procedimiento dermatológico de exfoliación con el que se logra la renovación de las capas más superficiales de la dermis. Es perfecto para las pieles apagadas o con irregularidades por el daño solar. La sensación de picor o enrojecimiento tras el peeling mejoran en 1 o 2 días. A partir de 120€.

Alarga la vida de tu bronceado

Para mantener el buen color obtenido durante las vacaciones o simular ese favorecedor tono moreno –si no se ha podido tomar el sol–, podemos recurrir a los productos estrella de los maquilladores profesionales

ENCARNA AGUADO | Fotografía **CARLOS MARSELLÉS**

01. Buen color CON MAQUILLAJE Y ALGO MÁS

Si queremos presumir de buena cara en la playa o la piscina desde el primer día, podemos hacerlo gracias a los protectores solares con color. Pero si los rayos de sol ya no están a "nuestro alcance", podemos usar en nuestro día a día una hidratante con color –si no nos maquillamos–, una base de maquillaje un tono más subido del de nuestra propia piel (para que se nos vea ligeramente morenas) o gotas bronceadoras. Estas son la mejor elección si queremos un resultado más duradero. Los polvos de sol o los sticks bronceadores tienen un punto perfeccionador y nos permiten, además, jugar con los volúmenes del rostro para estilizarlo.

NUESTRA SELECCIÓN

De arriba abajo: Protector solar hidratante FPS 30 con color Solar Defense Tinted de **HydroPeptide,** 49€. Polvos bronceadores Bronzing Compact Cosmic Edition de **Clarins,** 52€. Crema hidratante con color unisex Healthy Glow de **Charlotte Tilbury,** 44€. Bronceador en stick Warm Wishes Efortless de **Rare Beauty,** 30,99€. Polvos compactos de la colección Gold Reflections, 23,99€, y brocha Duo Face, 16,99€, ambos de **KikoMilano.** Base de maquillaje Triclone Skin Tech de **Haus Labs by Lady Gaga,** 49,99€.

Lo último: gotas con color

Hay dos fórmulas diferentes, según el resultado que se busque.

1. Para un día. Un sérum transparente con color unifica la tez con un tono bronceado natural y luminoso, sin dejar manchas. Basta un par de gotas sobre las manos, frotarlas bien y aplicarlo en el rostro después de la crema de día habitual.

2. Hasta una semana. Con un autobronceador concentrado. Las gotas se mezclan con la crema de día y actúan al cabo de 1 hora. El efecto es graduable: con una gota se obtiene un brillo dorado sutil, y con 4, un bronceado intenso.

Gotas de Niacinamida con Color Watermelon Glow de **Glow Recipe,** 33,99€. Autobronceador Sun-Kissed Face Drops de **Lancaster,** 36€.

02. Aplicación
UN ACABADO PROFESIONAL

Tanto en el caso de las gotas bronceadoras como en el del autobronceador, conviene hacer una exfoliación suave previa para que el acabado sea completamente uniforme. La piel se debe hidratar muy bien, y es mejor usar un guante o una esponja específica para que se absorba correctamente el producto y evitar posibles parches en la piel. Hay que dejar que se seque bien antes de maquillar y repetir la hidratación facial a diario.

03. El blush
EL TOQUE FINAL, EN ROSA

Si con los polvos solares se obtiene un bonito tono dorado sobre la piel, el colorete es el complemento ideal para obtener el deseado efecto buena cara. En este caso, para que la combinación de colores sea la idónea, habría que escoger un tono rosa luminoso y aplicarlo solo en la parte inicial del pómulo, no muy próximo a la nariz. El truco está en ser muy sutil y acariciar con la brocha la piel hacia la sien, en una o dos pasadas suaves.

Ligeros a juego

Agosto es el mes oficial de las vacaciones, y la comodidad es un must cuando uno se mueve, ya sea a distancias cortas o largas. Nuestra propuesta: zapatos y bolsos que pesan poco y tienen la flexibilidad y la capacidad justas

Fotografía **CARLOS MARSELLÉS**

NUESTRA SELECCIÓN

Bolso efecto mimbre de piel marrón de **Massimo Dutti,** 249€. Sandalias trenzadas de **Castañer,** 185€.
Mini cesto con detalle negro de **Mango,** 39,99€. Mules beige y negras de rafia de **Women'secret,** 16,99€.
Capazo con tiras de piel blanca de **Simorra,** 168€. Bailarinas de punta cuadrada de **Mango,** 39,99€.

Contraste

Rafia y piel, dos opuestos que combinan de manera elegante sin perder frescura

Los capazos son el clásico de todos los veranos. Cabe decir, como curiosidad, que de origen humilde, este bolso hecho de esparto o palma se considera el más antiguo de la historia, porque ya en el Neolítico servía para recolectar frutos. Pero no fue hasta los años 60 cuando empezó a tener cierta connotación de moda, ya que famosas de la época como Jane Birkin lo adoptaron como accesorio hippie chic, convirtiéndose en souvenir y complemento asociado al glamour informal. Sin embargo, esta primavera-verano 2024 triunfa en su versión más sofisticada, con diseños que acentúan sus formas geométricas y en los que se introduce muchas veces el cuero, material que le aporta estructura. Favoritos en tonos neutros, ahora mismo son uno de los complementos más fashionistas. Sus compañeros ideales son los zapatos de tipo destalonado o las bailarinas, mejor de fibras naturales, algunas veces de estampado trenzado, tan cómodos como livianos, y que recuerdan a la alpargata, pero con la capacidad de dar un toque más formal a los looks veraniegos.

Dúos bien avenidos

01 ELEGANTE

De mimbre bicolor, de **Lola Casademunt,** 79,95€.

02 DE RAFIA

Tipo mule, con dos texturas combinadas en el frontal, de **Bosanova,** 59,95€.

03 CON HEBILLA

Tipo mocasín, de **Latouche** para **El Corte Inglés,** 79€.

04 LAZADO

Con toques beige, de **Muuñ,** 172€.

05 A RAYAS

De asa redonda, de **Zahati,** 125€.

06 BICOLOR

Una sandalia destalonada de lo más fresca en beige y negro, de **Sfera,** 17,99€.

Punto calado y rayas

El punto jacquard de algodón o el que está realizado de otras fibras naturales es uno de los must del verano. Desenfadado, ligero y con posibilidad de presentar multitud de patrones y calados, siempre apetece

Estilismo **BERTA BLANCH**

01. Nostalgia
MIRADA HACIA ATRÁS

Todas recordamos el clásico top colorido o vestido de punto típicos de los años 60 y 70. Pues es hora de reivindicarlos, porque este verano vuelven más renovados que nunca. Su carácter boho-chic remite a lo sencillo y artesanal, aunque existan puntos que precisen de gran complejidad técnica para realizarlos.

Pulseras anchas de **Parfois,** 12,99€, la blanca, y 4,99€, la negra.

02. Artesanía E INDUSTRIA

Aunque el origen del punto hecho a mano se remonta a la antigüedad, fue en la Edad Media donde tomó fuerza, y un poco después, en el siglo XVII, se inventó la primera tejedora industrial en Inglaterra. Ya en el XIX la producción de este tipo de tejido se extendió de manera masiva hasta la actualidad.

03. Con color ATREVIDO

Es época de lucir colorido y atreverse con rayas y estampados. El punto es ideal para probar combinaciones de color poco habituales: rosa con rojo, verde con amarillo, azul con naranja... Todo es factible en un look veraniego, ya sea en prendas o en complementos.

Falda de punto de **Sita Murt,** 123,20€.

Cinturón de **Mango,** 19,99€.

Top de rayas desiguales de **Sandro,** 125€.

Cuña de colores de **Azarey,** 55,99€.

Vestido de **Desigual,** 77,40€.

Shopper de rayas de **Mango,** 25,99€.

Top de **Massimo Dutti,** 19,95€.

Camiseta de **Sfera para El Corte Inglés,** 15,99€.

Zapatos de **Castañer,** 285€. Chaleco de punto de **Zara,** 19,95€. Bolso de **Cupshe,** 41,90€.

Blanco y negro

La propuesta bicolor infalible para aquellas más minimalistas, a las que esta combinación tejida añade un plus chic

Picaduras de medusa, ¿son peligrosas?

Debido al cambio climático, la temporada de medusas cada vez es más larga, lo que aumenta el riesgo de sufrir una picadura. Esto no es banal, ya que en algunos casos se pueden dar reacciones alérgicas importantes

RAQUEL GONZÁLEZ

En el mes de mayo ya asistimos a una auténtica invasión de medusas velero o azules en nuestras costas. Y parece que esto es solo el inicio de una temporada en la que, como en los últimos años, cada vez hay más ejemplares en las playas del país, con el consiguiente riesgo que esto supone para los bañistas. El año pasado, la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAIC) hizo un llamamiento a la población para que "no infravalorara" su picadura. Como recuerdan los alergólogos, el término shock anafiláctico –la reacción alérgica más grave que existe, cuyos síntomas aparecen en cuestión de minutos y se intensifican rápidamente, pudiendo tener un resultado fatal– se descubrió tras una picadura de medusa.

• **Cómo saber si hay reacción alérgica.** La SEAIC describe los siguientes síntomas: náuseas, vómitos, diarrea, calambres estomacales, espasmos, dolor muscular, fiebre, escalofríos, dolor de cabeza, mareos, enrojecimiento de la piel, picor intenso, erupción cutánea y dificultad para respirar.

• **Cómo prevenirlo.** Antes de entrar en el mar, comprobar que no hay medusas. Si se detectan una vez dentro, volver a la costa nadando con calma, sin remover el agua y evitando las zonas donde rompen las olas. Además, si se nada en mar abierto, vestir ropa como la de protección solar que cubra todo el cuerpo.

Qué hacer si nos pica

Las recomendaciones de la SEAIC son las siguientes:

· **Eliminar los restos del animal.** Si quedara una parte de tentáculos adherida a la piel, retirarla con ayuda de unas pinzas y, a ser posible, con guantes de látex puestos, nunca con los dedos, ya que la piel de las yemas también sufriría las consecuencias.

· **Lavar.** Hacerlo con agua de mar y sin frotar. Aplicar luego una solución de bicarbonato al 50% con agua de mar, es decir, mitad bicarbonato, mitad agua de mar.

· **¿Y si duele?** Si con esto no se consigue acabar con el escozor y las molestias, la recomendación sería dirigirse al centro de socorrismo de la playa para consultar allí.

· **¿Cuándo ir a Urgencias?** Según la SEAIC, estaría indicado cuando "además de las molestias en la piel, el individuo presenta mareo, escalofríos, fiebre e hinchazón". Tras lo cual se recomienda acudir a la consulta de un alergólogo para ponerle en antecedentes y ver cuál debe ser la actuación posterior.

Jet lag, no solo al viajar

Los cambios de zona horaria al desplazarse "confunden al cerebro y al cuerpo sobre la hora que es y cómo debe funcionar", explica la Dra. Jade Wu, especialista en medicina conductual del sueño, en *Hola, sueño* (Ed. Paidós). Pero sin viajar también se puede sufrir si se cambian los patrones de sueño habituales, por ejemplo, al empezar vacaciones y levantarse más tarde de lo normal en horario laboral. Es lo que se conoce como *jet lag social* y tiene los mismos síntomas: insomnio, somnolencia diurna, fatiga y malestar general. La experta recomienda ir adaptando poco a poco los horarios para no sufrirlo. Por ejemplo, ir a dormir cada día una hora más tarde (o antes, según a dónde se viaje).

Beber agua de golpe no hidrata

Cuando hace calor es fácil que se vacíe casi una botellita de agua de golpe, sobre todo si se ha hecho deporte. Pero como explica el psiconeuroinmunólogo Xevi Verdaguer en *Tu salud empieza aquí* (Ed. Grijalbo), cuando se bebe una gran cantidad de agua de golpe, el cuerpo no se hidrata bien porque los riñones excretan "un gran volumen de orina diluida para defenderse de esta sobrecarga de líquido". Por ello recomienda beber sorbitos con una cierta frecuencia. Además, aconseja hacerlo a intervalos regulares, sin esperar a tener sed, porque cuando aparece esta sensación, ya existe cierta deshidratación.

En agosto, el mejor tomate

Hay pocos alimentos tan populares como este. Versátil en la cocina, con múltiples variedades y matices y una larga lista de beneficios para la salud

ARACELI HERRERO

Desde un punto de vista botánico, el tomate es una fruta, aunque en la cocina se emplea como si fuera una hortaliza. De hecho, es una de las más consumidas a nivel mundial y en nuestro país solo se ve superada por la patata.

• **Rico en antioxidantes.** Proporciona buenas dosis de vitaminas C, A y E, conocidas por su capacidad antioxidante al prevenir el deterioro de los tejidos y el envejecimiento prematuro, además de contribuir a fortalecer el sistema inmunológico. Con 200 g (aproximadamente lo que pesa un tomate mediano) se alcanza el 80% de las necesidades diarias de vitamina C, el 27% de las de vitamina A y el 13% de la vitamina E.

• **Y en licopeno.** Es el compuesto responsable de su color y tiene un potente efecto antiinflamatorio, antioxidante y protector frente a enfermedades cardiovasculares, neurodegenerativas y algunos tipos de cáncer como el de próstata. El contenido de licopeno varía según el tipo de tomate –mayor en los pera y menor en los tomates amarillos y anaranjados– y el grado de maduración, cuanto más maduros, mayor cantidad.

• **¿De verdad ya no saben como antes?** Es una queja frecuente... y cargada de razón. Según un estudio publicado en la revista *Science,* las variedades que se comercializan hoy contienen cantidades significativamente menores de muchos de los compuestos químicos relacionados con el sabor que había en otras variedades más antiguas. A lo que se suma el hecho de que se comen tomates todo el año (muchos de invernadero) y no en su temporada natural que es el verano, cuando están en su mejor momento de sabor y aroma.

• **Fuera de la nevera.** Los tomates son sensibles al frío y al guardarlos dentro del frigorífico pierden aroma y su pulpa se vuelve harinosa. Lo ideal es mantenerlos a entre 12º y 16º.

Claves y trucos de los expertos para sacarle el máximo partido

Foodie
LAURA LÓPEZ
@laura.lopez.mon

SALSAS SIN AZÚCAR

Para suprimir el toque ácido sin enmascarar el sabor a tomate se puede añadir chalota, la más dulce y suave de las cebollas. La proporción sería 2 chalotas por kilo de tomate. Le van muy bien las hierbas aromáticas.

Nutricionista
ANA AMENGUAL
@biografiadeunplato

MÁS LICOPENO

El licopeno se encuentra muy adherido a su matriz, y si consumimos el tomate crudo absorbemos muy poca cantidad. Pero al cocinarlo 7 min a una temperatura de 90-100º con aceite de oliva, y una vez cocido, agregar zumo de limón, podemos mejorar exponencialmente su absorción e incrementar su concentración de 2 a 3 veces. Si se toma en ensalada o gazpacho, añadirle aceite de oliva también mejorará la absorción del licopeno.

Huerto urbano
JUANJO RDGZ.
@nenolabrego

CULTIVARLO EN CASA

El tomate (sobre todo, el cherry) se adapta perfectamente al cultivo en macetas y a los diferentes suelos; solo hay que respetar dos premisas básicas: que drenen correctamente y, por lo tanto, que no haya encharcamientos, y que sean ricos en materia orgánica. El riego dependerá de las condiciones de cultivo de nuestra maceta en concreto, pero en general, lo mejor es un riego frecuente y en pequeñas cantidades.

Dietista-nutricionista
ROSA RULLAN
@nutrisinexcusas

EN CONSERVA

Al comprar tomate frito o triturado debemos fijarnos si se le ha añadido azúcar y en qué cantidad; si son 5 g o menos por cada 100 g de producto, es bajo en azúcares y correcto. En el frito, también hay que dar prioridad a los que usan aceite de oliva o de oliva virgen extra.

Variedades

Algunos hablan de 10.000 y otros de 20.000, aunque ni se producen ni se venden todas ellas. En nuestro país se pueden encontrar alrededor de 65 tipos. Cada uno con unos matices que lo hacen idóneo para una forma de consumo: el redondo para ensalada, el pera para conservas y gazpacho, el cherry para aperitivos...

Por qué nos duele ir planas (tras bajar del tacón)

Hace un año Barbie se liberó de sus stilettos en el cine, algo que muchas mujeres hacen cada verano para descubrir la incomodidad –y a veces el dolor– de andar descalzas, con sandalias planas o con chanclas

CARME DEL VADO

Si todo el invierno llevamos un zapato que no deja trabajar la musculatura anterior del pie y que encima tiene una altura de tacón que la tensa y no se ejercita la planta, cuando de repente usemos un calzado plano o vayamos descalzos, se quejarán la planta del pie y el talón de Aquiles. Esto pasa porque la musculatura posterior de la pierna queda retraída", explica la Dra. Neus Moya (@neusmoya.podologa).

• **¿Es grave?** Esta incomodidad que se siente puede derivar en problemas mayores como una fascitis plantar o una tendinitis del talón de Aquiles.

• **No todo el zapato plano es respetuoso con el pie.** No solo es que haya que desacostumbrarse a andar con tacones elevados, sino que "las chanclas y andar descalzos no favorecen una buena sujeción en el pie" y esto puede también dar lugar a sobrecargas musculares y tendinosas, como señala el Dr. Alfredo Soriano (@doctorpodo_), quien indica que las molestias pueden extenderse a las rodillas y la espalda.

Este experto recomienda calzar sandalias con sujeción en el tobillo cuya suela no sea muy plana, sino que tenga algo de arco ergonómico. Además, propone "alternarlas con unas zapatillas de verano que sujeten más".

• **Cambiar el asfalto por la playa o la montaña añade riesgos.** Soriano explica que "caminar mucho por la playa puede ser contraproducente si lo hacemos descalzos o en chanclas, ya que podría provocar tensiones musculares en la planta del pie por la inestabilidad del terreno". En cambio, por la montaña el peligro está en las bajadas "porque es donde más sufren las uñas al recibir microtraumatismos repetidos".

Uso puntual

Calzar zapatos altos debería ser algo puntual porque, como explica la podóloga, abusar de ellos siempre acaba dando problemas

Cómo “entrenar” el pie

La Dra. Moya recomienda realizar ejercicios específicos que permitirán tanto andar descalzos en verano, como transicionar a un calzado respetuoso tipo barefoot en estas fechas. Y durante el año, usar los tacones solo puntualmente.

Los más efectivos. Se trata de “recoger objetos con los dedos de los pies, o de arrastrar una toalla con ellos hasta que llegue al talón; de caminar con los pies hacia fuera o de hacer puntillas poniendo el antepié en un cajoncito y subir y bajar casi como si subiéramos y bajáramos una escalera. También caminar por alfombras sensoriales, entre otros muchos”.

Y además. El Dr. Soriano recomienda también visitar a un podólogo para “revisar que todo esté correcto o si se necesita algún tratamiento como un estudio de pisada para analizar posibles patologías o unas plantillas para corregirlas. El médico analiza no solo cómo pisamos, sino cómo desgastamos el calzado o incluso si en el futuro podríamos desarrollar alguna dolencia”.

Más que andar por la montaña

En verano todo cuesta más, pero es justamente cuando apetece ir a bosques y praderas. Por eso, una serie de ejercicios en estos parajes permite relajarse a la vez que trabajamos el cuerpo

MAGUIT SEBASTIÁN

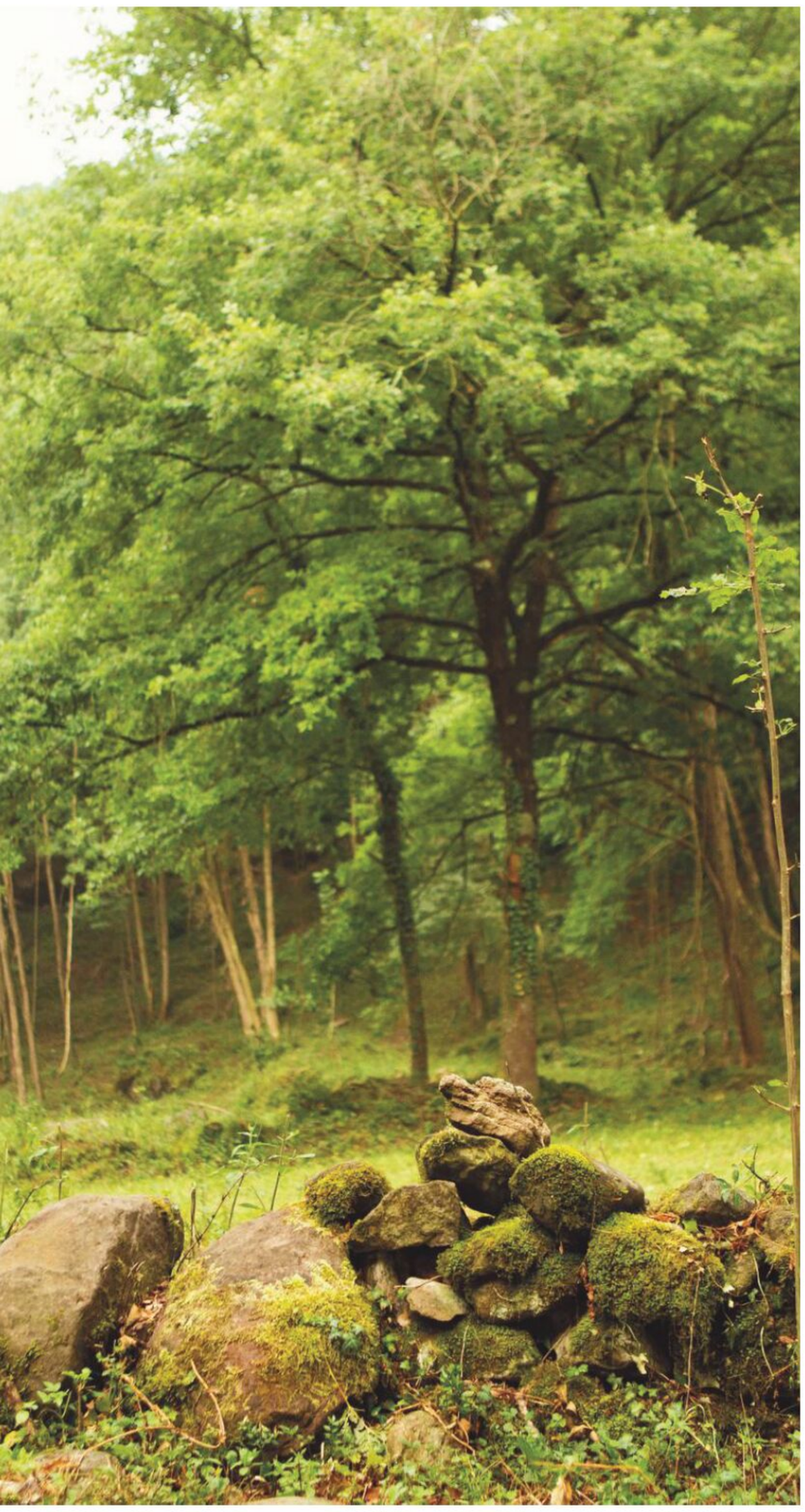
La ciencia opina que es bueno entrenar en verano. Varios estudios demuestran que, además de mantenernos en buen forma, nos hace más resistentes al calor, nos ayuda a dormir bien, mejora la neuroplasticidad del cerebro y ayuda a controlar, aún más que en otra estación, el peso.

Además de recomendar que no se realice nunca en las horas de máximo calor, hemos seleccionado algunas actividades fáciles, divertidas, pero no por ello menos efectivas.

• **Senderismo terapéutico.** Caminar por el bosque, sin hablar, siendo consciente del propio cuerpo y de la naturaleza, mejora la presión arterial y el estado de ánimo, según la American Psychological Association. Además, al ser un terreno irregular, incrementa el esfuerzo del paseo ayudando a mantenernos en forma.

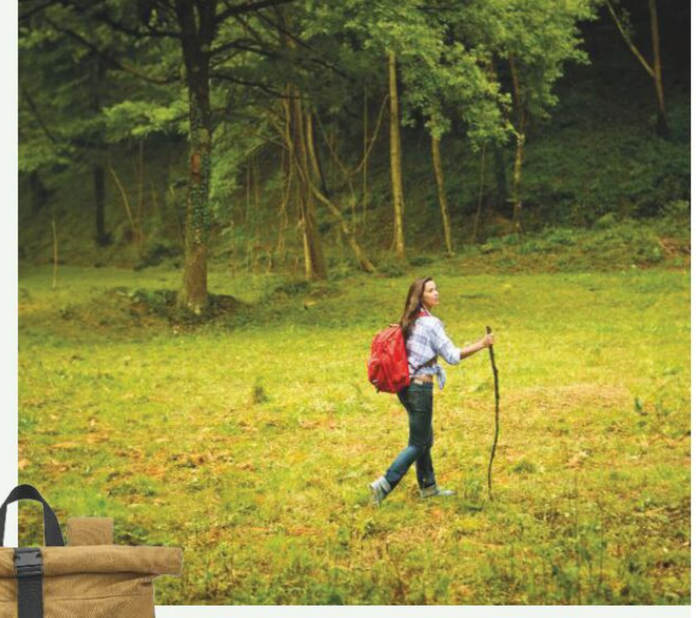
• **Plogging.** Esta práctica sueca que propone recoger desperdicios vertidos en la montaña haciendo sentadillas aúna ejercicio y respeto por el medio ambiente.

• **Caminar con un objetivo.** A muchos les cuesta caminar sin más. Para ellos se recomiendan



Cómo es la mochila ideal

Lo mejor es cargar con una pequeña en la que quepa lo básico: bebida, comida, linterna, botiquín, mapa y protección solar. En este caso, con que esté fabricada en un material ligero y tenga las asas anchas es suficiente. Si la ruta va a ser larga o se planea bañarse o realizar otras actividades y la mochila tiene que ser más grande, buscar **un modelo que no supere la longitud de nuestra espalda,** y que tenga sujeción lumbar, lo que ayudará a que el peso recaiga sobre las piernas y no tanto en la espalda.



01.

01. Fabricada en tejido reciclado. Cuenta con hombreras acolchadas regulares, así como con un asa de transporte. De **Loreak Mendian,** 79€.

02.

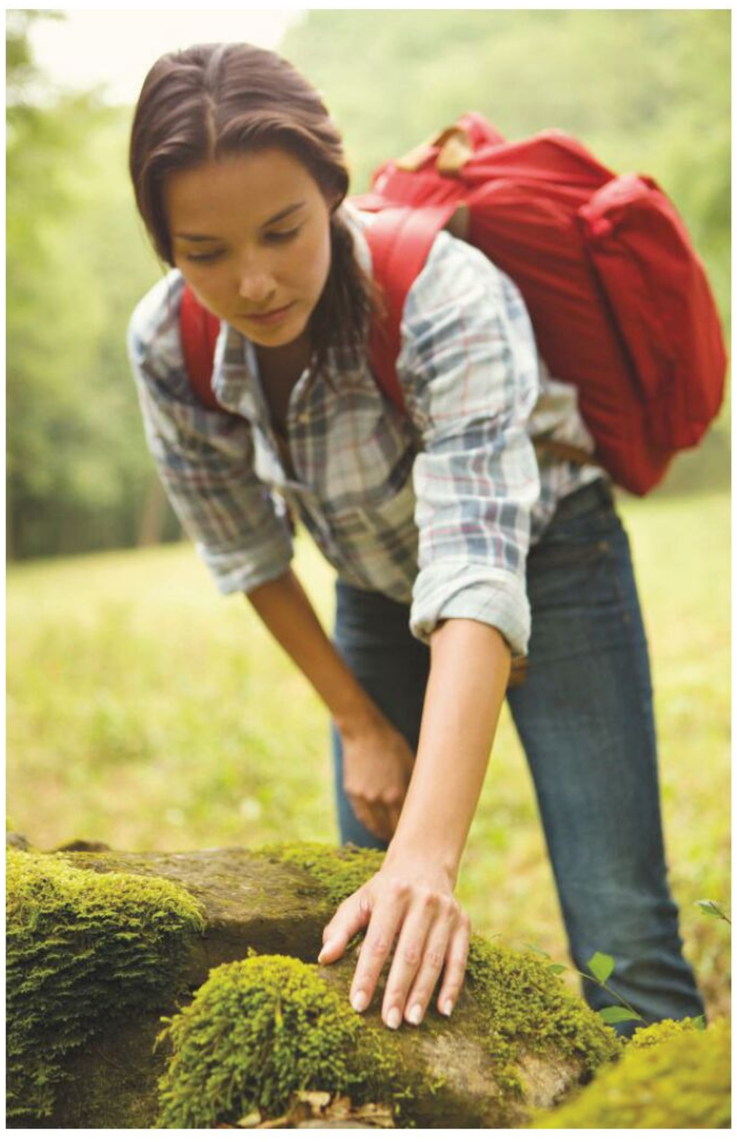
02. Tricolor, fabricada en poliéster, con bolsillo frontal, un compartimento grande, otro para el portátil y uno más en la parte superior. De la firma **Patagonia,** 99,95€.

03.

03. Amplio compartimento principal y un bolsillo separado, además de uno interior especial para botellas, y otro de rápido acceso en la solapa. De **Lefrik,** 50€.

actividades que permiten hacer ejercicio centrando la atención en otra cosa, como los safaris fotográficos por la montaña o el avistamiento de aves.

- **Log walking.** Consiste en andar sobre troncos. Además de quemar calorías, mejora el equilibrio y la estabilidad.
- **Ciclismo.** Es uno de los ejercicios más completos para ganar fuerza y resistencia cardiovascular.
- **Yoga al amanecer.** Practicarlo cuando despunta el alba en algún lugar con vistas bonitas reduce el estrés y mejora la sensación de bienestar, además de tonificar el cuerpo, según un estudio publicado por *Journal of Alternative and Complementary Medicine.*



Reforzar la hidratación

Al realizar actividades al aire libre cuando la temperatura es elevada, conviene aumentar la hidratación del cuerpo para no sufrir un golpe de calor

AVANCE DE MODA

Te traemos unas pequeñas pinceladas de las tendencias que veremos en la temporada otoño-invierno 2024-2025, donde el punto, el tweed y las chaquetas captarán todas las miradas

Fotografía **ENRIC GALCERAN** | Estilismo **ÓSCAR VISITACIÓN**

Punto estampado

Los estampados gráficos se van a imponer cada vez más. Y aunque el punto de color liso es el comodín imprescindible cuando empieza el frío, este año los diseñadores nos instan a atrevernos y elegir prendas que acaparen todo el protagonismo en el look con rayas y dibujos vistosos.

Jersey de IKKS. **Pantalón** de Antik Batik. **Anillos** y **collar** de Luxenter. **Pendiente** de Bijou Brigitte. En la página izquierda: **jersey** de Sonia Rykiel. **Pantalón** de Georges Rech. **Bolso** de Rue Madam Paris. **Pendientes** de Bijou Brigitte. **Zapatos** de Martinelli.

Gabardina

Parece que su reinado no ha acabado. Fue favorita en primavera y verano y continuaremos viendo versiones de esta por todas partes. La manera novedosa de vestirla es, en vez de encima del típico pantalón sastre o palazzo, sobre un vestido fluido, rebajando su formalidad.

Vestido de Momonì. **Gabardina** de Tintoretto para El Corte Inglés. **Pendientes** de Bijou Brigitte. **Zapatos** de Martinelli.

Falda larga

Denostada durante mucho tiempo, esta pieza no deja de sorprender por su versatilidad y capacidad para estilizar la figura. También es un gran básico desde donde construir el estilismo. Para potenciarla, lo mejor es combinarla con chaquetas cropped, invariablemente nos hará ganar altura.

Chaqueta de Southern Cotton para El Corte Inglés. **Falda** de Momonì. **Jersey** de Gant. **Bolso** y **pendientes** de Bijou Brigitte. **Collar** de Luxenter.

Tweed infalible

Un tejido intemporal que siempre se asociará a Chanel, ya que es uno de los must distintivos de la firma. En su versión de traje minifalda, con chaqueta cropped y combinada con un simple top debajo, muestra su versión más desenfadada.

Chaqueta y **falda** de Karl Lagerfeld. **Bra** de Selmark. **Bolso** de Rue Madam Paris. **Pendientes** de Luxenter.

Lana fría + jean

La pasarela presenta mil maneras de innovar los looks de diario. Las chaquetas importantes en formas y colores como esta, combinadas con unos pantalones de denim de pernera ancha, reinterpretan un look de los 70 que sigue de moda.

Chaqueta de Georges Rech. **Body** de Selmark. **Pantalón** de Sandro. **Botín** de Gioseppo. **Broche** y **pendientes** de Bijou Brigitte.

Brillo... moderado

Veremos detalles en strass, cristales, bordados... pero con más moderación que en inviernos anteriores. Parece que el lujo silencioso ha influido en esta tendencia que, aunque comercial, ajusta un poco su capacidad para deslumbrar en los días más grises.

Jersey de Sandro.
Pantalón de Bariloche.
Collar de Luxenter.

Modelo: Johanna, de 5thavenue. Makeup / Hair: Raquel Costales para Chanel y Termix. Ayudante de fotografía: Igor Artetxe. Ayudante de estilismo: Victor von Schwarz.
Agradecimientos a Mirador Torre Glòries

Dos piezas... de color

El traje pantalón es ya un imprescindible en todas las colecciones, aunque los modelos más fashionistas ahora serán los extra extra grandes (tanto en hombros como en perneras) y aquellos patrones que beban directamente de los 70, como este.

Americana y **pantalón** de Tinta. **Jersey** de Sonia Rykiel. **Bolso** de Lupo. **Botín** de Gioseppo. **Pendientes** de Luxenter.

Lista para facturar

Hemos seleccionado unos cuantos looks multifuncionales y cómodos que meter en tu maleta de vacaciones, antes de partir hacia un merecido descanso

Fotografía **ENRIC GALCERAN** Estilismo **ÓSCAR VISITACIÓN**

Contrastes

No importa si buscas algo relajado o con más actitud. Esta tonalidad de verde es un todoterreno. Vístela en una chaqueta amplia de algodón para llevar con el bañador, que puede funcionar a modo de top.

Cazadora, 99€, y **pantalón,** 59€, de Adolfo Dominguez. **Bañador** de Selmark, 81,90€. **Pendientes** de Bijou Brigitte, 19,95€. **Maleta** de Rimowa.

Calados

Imprescindible ir fresca y ligera, así que opta por tops y blusas con tejido calado. Son tendencia y un must si te desplazas a zonas calurosas. Una falda larga tipo pareo de denim es perfecta para las tardes.

Top de Simorra, 98€. **Falda** de Bimba y Lola, 39,05€. **Bolso** de Kurt Geiger.

Dúo inesperado

Elige una blusa vaporosa de volantes que añada volumen (y estilo) a la eterna bermuda color arena, esa pieza que llevarás en tus viajes año tras año por cómoda y versátil.

Blusa, 156€, y **pantalón,** 130€, de Pinko. **Zapatos** de Gioseppo, 49,95€.

Floral

Este estampado es claro indicativo de buen tiempo y a todas nos encanta porque nos hace sentir coquetas y femeninas. Además, este tipo de vestido abulta poquísimo y puedes lucirlo de día o por la noche con complementos que destaquen.

Blusa de Mango, 39,99€. **Vestido** de Bimba y Lola, 136,50€. **Anillo** doble perla, 79,90€, y de perla y brillantes, 89,90€, de Luxenter. **Sandalias** de Bershka, 25,99€.

Para salir

Hay prendas icónicas por su reconocimiento y practicidad. Una de ellas es el vestido lencero, característico de los 90 y asociado a Kate Moss. Este mini vestido de satén y encaje nos remite invariablemente a pasarlo bien.

Vestido de Moschino Jeans, 335€. **Anillo** de doble perla, 79,90€, y de perla y brillantes, 89,90€, de Luxenter. **Collar** de Thomas Sabo, 219€.

Degradado

Los estampados en degradé vuelven cada verano evocando luz y color. En tonalidades pastel y prendas que aportan fluidez son siempre favoritos. Marni, Courrèges o Etro han sido maestros en ello.

Vestido de Sandro, 245€. **Sandalias** de RIA Menorca, 120€. **Broche,** 14,95€, y **pendientes,** 19,95€, de Bijou Brigitte.

Plisados

Clave de sofisticación, es un tejido que nació con los egipcios y que el pintor Mariano Fortuny y su esposa Henriette reinventaron para la época moderna. En clave práctica, le quitarás formalidad si lo combinas con una camisa de algodón abierta.

Camisa de Pinko Denim, 207€. **Vestido** de Mango, 49,99€.

Apuesta segura

Las chaquetas de cuero nunca pasan de moda y todas tenemos alguna en el armario. Ya sea para el aeropuerto o para las noches más frescas, acuérdate de meter una en tu maleta.

Chaqueta de Bimba y Lola, 650€. **Vestido** de Twinset, 295€. **Sandalias** de Pitillos, 74,95€. **Pendientes,** 89,90€, **anillo** doble perla, 79,90€, y anillo perla y brillantes, 89,90€, de Luxenter.

Modelo: Signe, de Generation Models. Makeup / Hair: Raquel Costales para Chanel y Termix. Ayudante de fotografía: Igor Artetxe. Ayudante de estilismo: Victor von Schwarz

Dos piezas

El set de top y pantalón, o top y falda, resulta ser la fórmula más práctica para elegir un look que no requiera pensar. Recomendamos uno ligero y en colores cálidos que favorezcan a los tonos de piel más bronceados.

Top, 135,20€, y **falda,** 196,80€, de Twinset. **Sandalias** de Bershka, 25,99€. **Collar** de Luxenter, 49,90€.

GUÍA DE COLOR

Para tus meses de verano más vacacionales, hemos preparado unas propuestas que ayudan a mezclar colores más vibrantes con los básicos de tu armario

Fotografía **CARLOS MARSELLÉS**
Estilismo **BERTA BLANCH**

01. Azul + CRUDO + LIMA

El "royal blue" es el color prometedor para la temporada de otoño-invierno 2024. Y como su nombre indica, viene de su origen monárquico. Adelántate a esta maravillosa tendencia combinándolo con tus básicos de verano. Aprovecha un bonito pantalón de lino, y dale el toque de color veraniego con complementos que aporten luz, como los tonos lima o los dorados.

Pendientes de **Bijou Brigitte,** 17,95€. Bandana de piel de **Zara,** 29,95€. Top de **IKKS,** 70€. Pantalón de **Massimo Dutti,** 79,95€. Pulsera de **Bijou Brigitte,** 12,95€. Bolso de **Mango,** 25,99€. Zuecos de **Gaimo,** 88€.

Toque lima

En prendas de vestir o complementos, será el color que aportará luz y brillo a tus looks

Pulsera tipo cadena de **Anartxy,** 18€. Blusa de flores de **MAX&Co,** 89€.

Pendientes lima de **Lola Casademunt,** 59,95€.

Bolso redondeado de **Tous,** 90€.

Sombrero bicolor con logo de **Lola Casademunt,** 59,95€.

Top de punto de **Sandro,** 175€.

Pantalón ancho de **Mango,** 39,99€.

Pantalones pareo

Aunque en verano el pantalón a veces no sea la prenda que más apetece, en versión ancha, sin duda, es la opción más fresca que te permitirá salir de casa con un aire playero.

Con detalle de nudo, de **Adolfo Dominguez,** 109€.

Con capa delantera, de **Massimo Dutti,** 39,95€.

Con detalle de botón, de **Sfera** para **El Corte Inglés,** 19,99€.

Tacón de esparto

Un híbrido entre la alpargata de cuña y el zapato de plataforma y tacón grueso, estos modelos son triunfadores. Y en dorado, mejor.

Sandalia de rafia de **Castañer,** 365€.

Con hebilla grande, de **Xti,** 59,95€.

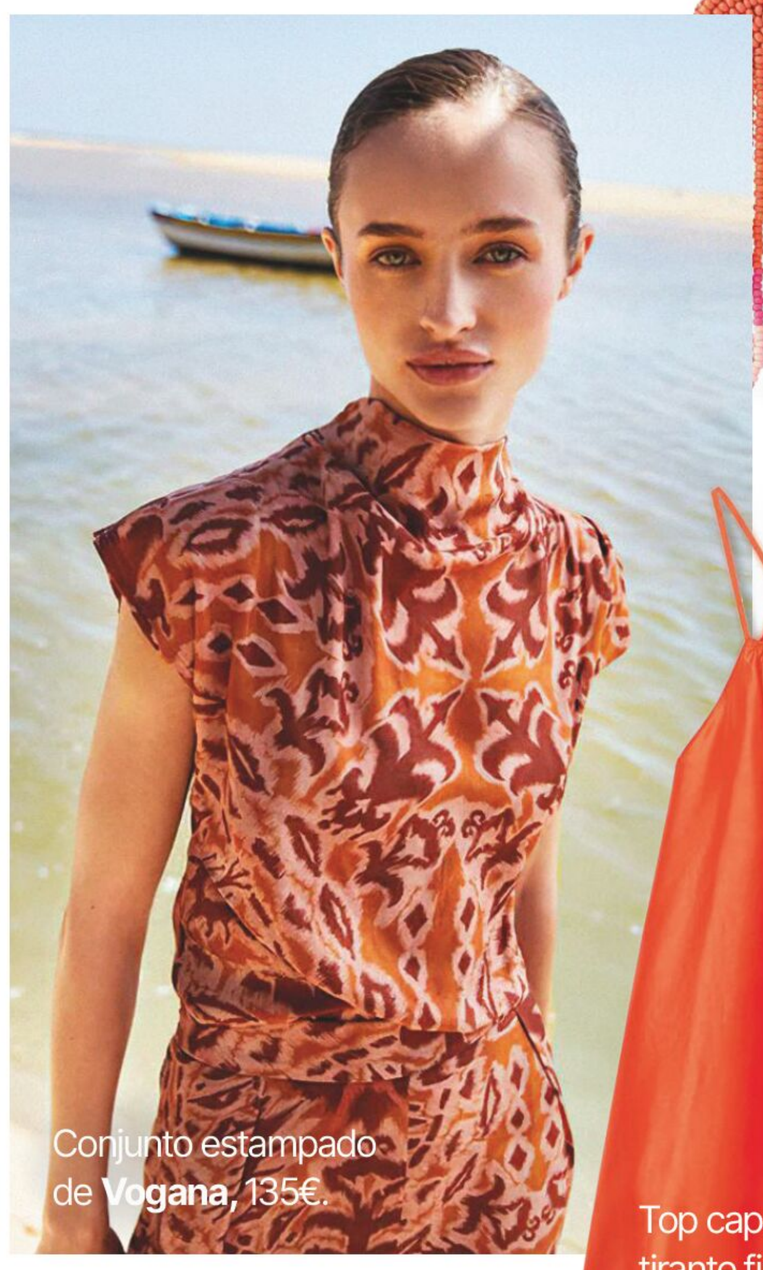
Con nudo en la parte delantera, de **Gaimo,** 105€.

Con tiras finas, de **MIM,** 71,25€.

Metalizadas, de **Unisa,** 115€.

Jerséis calados

La prenda que nació en los 80 y ha vuelto para quedarse. Se trata de una pieza práctica y versátil para las noches de agosto o los días menos soleados. Esta temporada se ha convertido en un fondo de armario.



Conjunto estampado de **Vogana,** 135€.

Pendientes de tonos cálidos de **Parfois,** 9,99€.

Chaqueta con costuras de **InPERFECTA,** 99€.

Top capa y tirante fino de **COS,** 59€.

Cinturón con detalles de ganchillo de **Scalpers,** 34,90€.

Pinza alargada de **KALK,** 10,39€. Zapatos destalonados de **Tommy Hilfiger,** 109,90€.

Jersey corto de **Pull&Bear,** 27,99€.

Con escote pico, de **Parfois,** 32,99€.

De color crudo, de **Parfois,** 32,99€.

TOQUE NARANJA

Uno de los colores destacados en las grandes pasarelas. Lo hemos visto en Prada, Fendi, JW Anderson o Ralph Lauren, entre muchos otros. Y es que este tono tan vibrante y apetecible está de absoluta tendencia. Atrévete con un total look y transmite energía.

Bolso mini de **Tous,** 113€. Tipo shopper, de **Leandra,** 195,30€. De forma triangular, de **Cortefiel,** 29,99€.

Bolso rojo

Esta temporada ha ganado la partida al clásico beige y es el nuevo accesorio que destacará con fuerza sobre cualquier look

Bolso con tiras colgantes de **ROOP,** 147,18€.

02. Rojo
+ NARANJA S

De entre todos los colores vivos, quizás es el más cálido y el que se funde mejor con la piel bronceada. No es un tono fácil de combinar más allá del crudo y el blanco; sin embargo, luce perfecto si lo declinamos en su misma paleta. Pero para darle un contrapunto llamativo, sin duda, vestirlo junto a un rojo subido.

Gafas de **Bijou Brigitte,** 12,95€. Jersey, 118€, y top, 86€, de **Simorra.** Cinturón, 15,99€, bolso, 59,99€, y zapatos, 39,99€, de **Mango.** Falda de **Zara,** 49,95€.

03. Verde
+ AMARILLO + BRONCE

Estos colores nos remiten a la naturaleza, a las arboledas en verano, al sol y a la tierra. Por eso, encajan entre ellos de manera fluida. En este caso, una camisa abierta funciona como chaqueta sobre un mono de pernera ancha que puede ceñirse a la cintura.

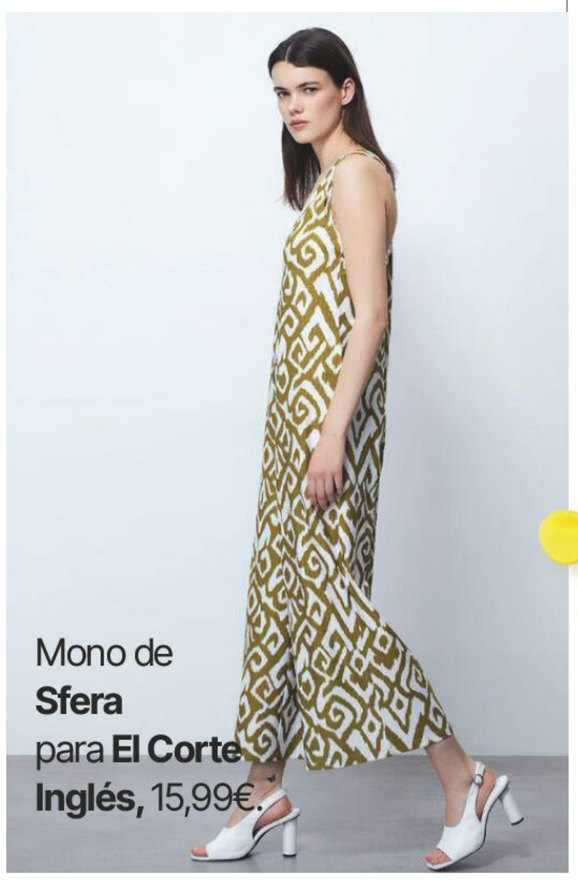
Mono de **Mango,** 49,99€. Collar flor, 9,95€, y pulsera, 17,95€, de **Bijou Brigitte.** Camisa de **Sfera** para **El Corte Inglés,** 17,99€. Bolso de **Stradivarius,** 22,99€. Zapatos de **Sandro,** 225€.

Mono fluido

¿Buscas una forma fácil y rápida de vestir? Entonces esta es la prenda que necesitas. La manera más sencilla de ir arreglada y cómoda, para esos días en los que a una no le apetece pensar en qué ponerse.

Mono con cinturón de **Benetton,** 99,95€.

Con estampado abstracto, de **Desigual,** 139€.



Mono de **Sfera** para **El Corte Inglés,** 15,99€.

TOQUE AMARILLO

Podemos hablar de la importancia o características que implica este color. Se trata de un color primario, cálido, luminoso y vibrante. Asociado a la juventud, la alegría y el optimismo. Característico por la energía que desprende, quien lo viste muestra una gran personalidad.

Camisa fluida de **Gant,** 105€. Falda con detalle de volante de **La Redoute,** 23,99€.

Pañuelo con estampado de flores de **Ralph Lauren,** 52,45€.

Bolso tipo cesto de **Steve Madden,** 89,95€.

Gabardina amarilla de **Stradivarius,** 35,99€.

Pendientes amarillos de **Avant-Garde Paris,** 15,99€. Collar de hoja, 12,99€, y pendientes verdes, 9,99€, de **Parfois.** Collar de cristal de **Cajal,** 180€.

Floreado

Sin importar el color ni el tamaño, la forma natural más fresca, colorida y divertida de llevar complementos

Shorts

El aumento de las temperaturas reclaman este tipo de prenda. Y si todavía crees que no están hechos para ti, no te preocupes; aquí tienes diferentes opciones de fácil incorporación a tus looks cotidianos.

Bordados, de **Southern Cotton** para **El Corte Inglés,** 35,99€.

Estampados, de **Benetton,** 49,95€.

Con botones, de **Maje,** 235€.

Pulsera de **Bijou Brigitte,** 14,95€. Pendientes de **Aristocrazy,** 135€.

Bolso efecto ganchillo de **Xti,** 39,95€.

TOQUE LAVANDA

El nombre viene asociado a la planta aromática. Esta tiene grandes beneficios como facilitar el sueño, la reducción de estrés y ansiedad... En cuanto a moda, pocos colores favorecen tanto a todos los tonos de piel y de cabello.

Zapato de **Pedro Miralles,** 76,30€.

Collar de piedras de **Fiorella Rubino,** 39€.

Blusa manga sisa

Las prendas que guardas año tras año después de cada temporada vuelven renacidas. Desde un estilo más romántico con volantes y bordados, a una versión más formal con lazos y solapas tipo blazer.

De cierre con lazo, de **Southern Cotton** para **El Corte Inglés,** 29,99€.

Con solapas, de **Mango,** 19,99€.

Con volantes, de **Sfera** para **El Corte Inglés,** 15,99€.

Gabardina estampada de **Adolfo Dominguez,** 189€.

Clásicas versionadas

La gabardina, imprescindible porque no pasa nunca de moda, en sus nuevos modelos más renovados

Tipo "color block", de **Twist,** 188,96€.

Clásica con hebilla, de **H&M,** 59,99€.

04. Morado
+ MALVA
+ BURDEOS

Este rojo tirando a vino es un tono clásico que siempre aporta elegancia y sofisticación. Aunque solemos asociarlo a un color de invierno, por su facilidad de combinar con gris o negro, resulta ser la opción perfecta para mezclarlo con un malva claro, y conseguir un conjunto diferente, idóneo para los días más soleados.

Chaqueta, 183,60€, y short, 228€, de **Twinset.** Camisa de **Simorra,** 148€. Cinturón de **Stradivarius,** 15,99€. Mini bolso de **Longchamp,** 290€. Sandalias de **Birkenstock,** 110€. Pulseras de **Bijou Brigitte,** 17,95€, la rígida, y 14,95€, la de cristales.

¿ESTANCADA EN TU PESO?

DALE VACACIONES A TU DIETA

No hay nada más frustrante que estar privándote de comer y ver que la báscula no se mueve. Cuando esto sucede, lo mejor es olvidarse de las restricciones durante unos días. La ciencia ha comprobado que esto ayuda más a adelgazar que seguir limitando una serie de alimentos y sus cantidades

CARME DEL VADO

Perder 2 o 3 kilos en los primeros 15 días de seguir una dieta es habitual. Más tarde, la pérdida se va reduciendo progresivamente hasta que al cabo de un tiempo se estanca y ni comiendo menos o haciendo más ejercicio se adelgaza. Esto es muy normal cuando se ha empezado un plan alimenticio para adelgazar con tiempo de cara al verano y a poco de empezar las vacaciones, la báscula parece no querer dar ninguna alegría.

• **Por qué sucede.** Nuestro organismo está diseñado para sobrevivir a las hambrunas, por ello, cuando comemos menos y hacemos más ejercicio activa el "modo ahorro" a través de una serie de adaptaciones. Ismael Galancho (@ismaelgalanchoreina) lo explica muy gráficamente en *Quema tu dieta* (Ed. Grijalbo): "Imagina a tu organismo como un barco de vapor. Si queda poco carbón o leña en las reservas, lo normal es que el capitán del barco indique que hay que ahorrar combustible".

PROGRAMAR DESCANSOS

Siguiendo con el ejemplo, el experto explica que los marineros "quemarán menos combustible, igual que tú quemarás menos calorías cuando lleves mucho tiempo en déficit calórico". En ese momento, la reacción al ver que la cifra de la báscula no retrocede es recortar más las calorías, pero esto es insostenible, por un lado, porque reducirlas en exceso puede ser peligroso para la salud, y por otro, porque el cuerpo reaccionará mandando mensajes de hambre constantes, lo que hará muy difícil seguir con el plan alimenticio.

Por ello, muchos nutricionistas recomiendan hacer comidas libres o recargas (*refeed,* en inglés) de forma pautada para ayudar a que el cuerpo vuelva a quemar grasa. El divulgador en salud y nutrición Marcos Vázquez (@fitnessrevolucionario), autor de *Vive más* (Ed. Grijalbo), explica en sus redes que "la recarga consiste en in-

cluir períodos altos en calorías y carbohidratos dentro de una dieta hipocalórica prolongada". Porque lo cierto es que los carbohidratos es lo primero que se recorta al intentar perder peso y muchas veces, cuando se autoriza una comida sin restricciones, se aprovecha para tomar esa pizza o ese plato de pasta que se lleva tiempo sin probar.

• **¿Por qué es bueno hacer estos "parones"?** Vázquez asegura que se debe a que "se minimiza la bajada del metabolismo y la pérdida muscular". Pero además, apunta a un segundo factor igual de importante, si no más: el psicológico. Lógicamente, señala que una restricción constante puede provocar el abandono de la dieta. "Los descansos evitan el sentimiento de travesía por el desierto. El viaje se hace más llevadero si sabes que en poco tiempo podrás hacer una parada en un oasis", afirma.

• **¿Es suficiente con los *refeed*?** No, este divulgador advierte de que "con el tiempo, las recargas pueden no ser suficiente, y es recomendable incorporar algún descanso más largo".

LO MEJOR, PARAR DURANTE DOS SEMANAS

Cuando aun haciéndolo todo bien e introduciendo recargas pautadas el peso sigue inamovible, es el momento de aplicar el método probado en un estudio australiano publicado en el *International Journal of Obesity,* el *Minimising Adaptive Thermogenesis And Deactivating Obesity Rebound* o MATADOR, por sus siglas en inglés. Este demostró que se perdía más peso haciendo dieta hipocalórica durante dos semanas, seguidas de

Chequear
CUÁNDO HAY QUE HACER UN PARÓN

Si la báscula sigue marcando más o menos el mismo peso tras 4 semanas, seguramente se ha producido un estancamiento en el proceso de adelgazamiento y sería un buen momento para hacer un descanso. Sin embargo, antes hay que tener en cuenta lo siguiente:

Revisar la alimentación. Cuando se lleva un cierto tiempo a dieta es fácil relajarse y comer más de lo que está indicado. Por lo tanto, lo primero sería comprobarlo antes de optar por un *refeed*.

Todo cuenta. Al hacer esta comprobación, asegurarse de que se revisa realmente todo, incluidas las bebidas, que muchas veces no se tienen en consideración y que también pueden contribuir a consumir más calorías de la cuenta.

Las visitas al gym. Repasar también si se está realizando la actividad física necesaria o si se ha andado menos o ha habido faltas de asistencia seguidas al gimnasio (o al entreno que se lleve a cabo en casa). Esto también puede haber detenido el proceso de adelgazamiento y, por lo tanto, antes de proceder a comer más libremente, hay que volver a ejercitarse con la intensidad de antes.

dos semanas de dieta de mantenimiento, que continuando la restricción calórica durante las 4 semanas.

Por lo tanto, estos investigadores proponen hacer un proceso de adelgazamiento en el que se alternen 15 días de dieta hipocalórica con 15 días de dieta de mantenimiento hasta llegar al peso ideal de cada persona.

CÓMO HACERLO SIN CAER EN EL EXCESO

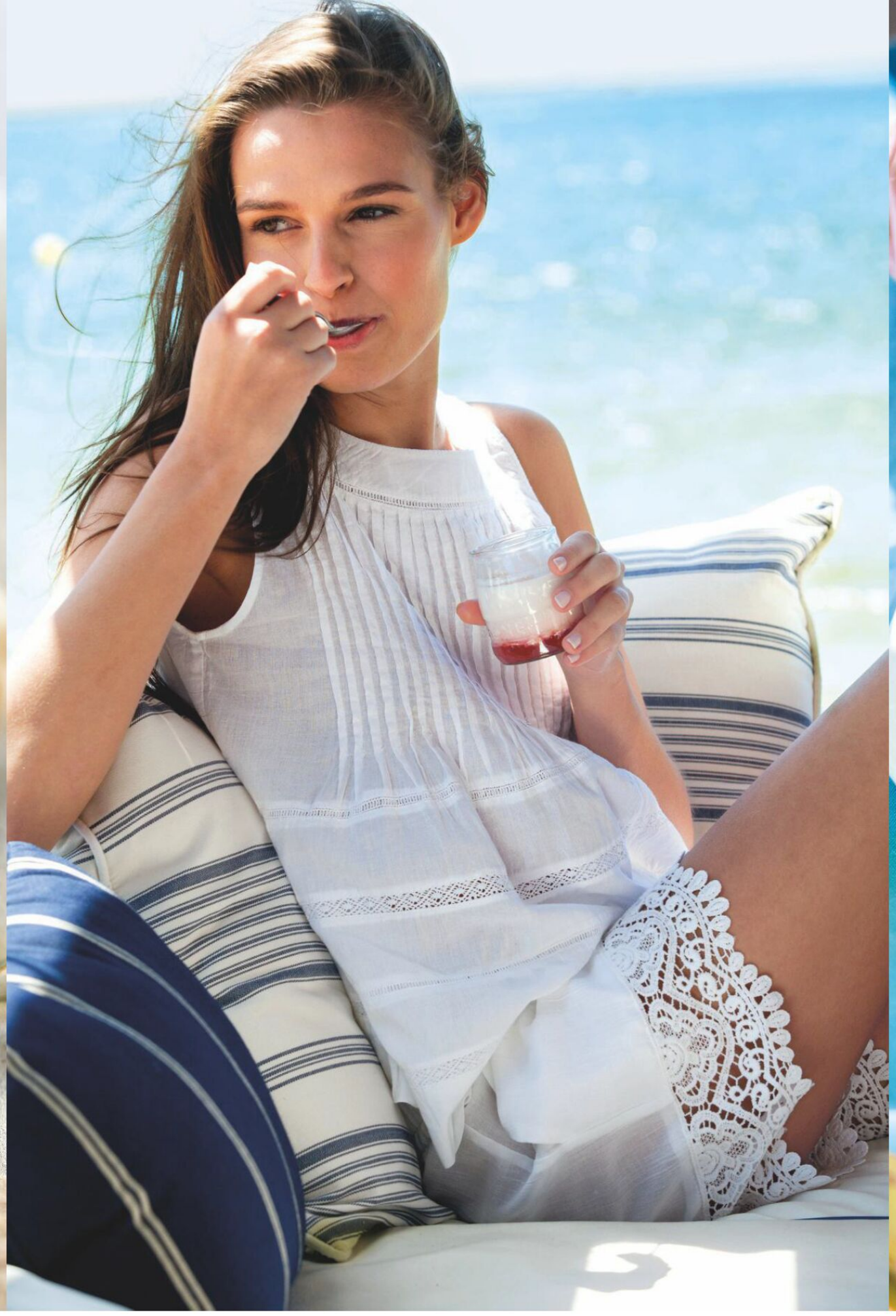
Lo primero es tener claro qué es una dieta de mantenimiento. Como explica la Dra. M.ª Isabel Beltrán, médico nutricionista, experta en el tratamiento de la obesidad y el sobrepeso: "No se trata de volver a comer como antes de ponerse a seguir una dieta baja en calorías, sino de ajustar la alimentación al número de calorías que hace que ni se gane ni se pierda peso, solo lo que el cuerpo necesita para realizar su actividad diaria".

- **A medida.** Establecer cuál es la cantidad de calorías que necesita una persona para mantener estable su peso es algo que depende de diversas variables, como la edad, la actividad física que realiza, etc. Es fácil encontrar calculadoras online que nos pueden decir cuál es la cantidad que nos corresponde.
- **No hace falta contar calorías.** Como explica la Dra. Beltrán, para adelgazar se restan unas 500 kcal a las calorías de mantenimiento. Es decir, que "si una persona se mantiene en su peso comiendo unas 2.000 kcal, se elabora una dieta de 1.500 kcal para que haya un déficit suficiente para que pueda adelgazar". Por lo tanto, para mantenerse tiene que reintroducir estas 500 kcal que ha dejado de consumir. Sabiendo esto, es fácil ver que si se sigue la dieta hipocalórica, con introducir, por ejemplo, un extra, como una porción de pizza, ya se habrán consumido estas 500 kcal que nos ponen en mantenimiento. La experta remarca la importancia de tener esto claro, porque "muchas veces se sobreestima lo que se puede consumir y se hacen más extras, que pueden echar por tierra lo conseguido anteriormente". La Dra. Beltrán señala, además, que este debería ser el modo de alimentarse una vez conseguido el peso deseado, "porque si no se sigue con un esquema parecido, recuperar el peso será solo cuestión de tiempo".

> Aumentar puntualmente el consumo de hidratos de carbono mejora la adherencia a una dieta

QUÉ COMER DURANTE LAS SEMANAS DE MANTENIMIENTO

Todos los expertos coinciden en que es importante seguir priorizando la comida de mercado (fruta, verdura, carne, pescado) y la cocina casera por delante de precocinados y ultraprocesados. Pero, como explica Marcos Vázquez, si se



tiene un antojo (helado, tarta, galleta, etc.), es el momento ideal para saciarlo.

• **Consumir más hidratos.** Este divulgador precisa en su blog que "en la recarga es interesante incluir alimentos con un índice glucémico entre moderado y alto, como patatas o arroz. Como siempre, debes incluir vegetales y fruta, pero sin pasarse". Lo importante es que el carbohidrato llegue a representar al menos la mitad de las calorías consumidas, mientras las grasas no deben superar el 20%, y la proteína, mantenerse en la proporción habitual.

• **Manera de abordarlo.** La Dra. Beltrán explica que hay dos maneras de llevar a cabo este aumento de hidratos de carbono, o bien en cada comida o concentrarlo en ingestas determinadas. Por ejemplo, se pueden consumir dos rebanadas de pan en lugar de una durante el desayuno, añadir más patata a la guarnición de la comida del mediodía, e incluir legumbre en la cena (mejor en una crema con verduras). O se puede aumentar el hidrato en una sola comida y tomar, por ejemplo, un plato de arroz, legumbre o pasta que protagonice el menú y que se acompañe de un primero ligero y una fruta. Las dos estrategias son válidas y pueden alternarse dentro de los menús de estos 15 días.

CÓMO HACERLO DE MODO FÁCIL

En verano es un buen momento para hacer una recarga porque las vacaciones invitan a relajarse. Por ello, existen diversas maneras de hacerlo. Hay quien puede optar por aumentar las calorías con algún extra al día, como un helado o una tapa y una bebida (ojo, que es fácil superar las 500 kcal si

se suman muchos platillos. En el siguiente reportaje damos más información sobre este aspecto). Pero también se puede escoger una dieta de mantenimiento en la que comer a diario un poco más y pudiendo incluir algunos platos que en la hipocalórica están excluidos.

Para hacerlo fácil, la Dra. Beltrán ha elaborado un menú de mantenimiento de 2.000 kcal para aquellas que siguen una dieta de 1.500 kcal, que es lo más habitual. Es de una semana, pero se puede repetir o cambiar alimentos por otros equivalentes en la segunda semana.

Ideas para disfrutar del descanso

MENÚS PARA EL BALANCE ENERGÉTICO

Dieta revisada por la DRA. M.ª ISABEL BELTRÁN

Lunes

• DESAYUNO
Pudding de chía con albaricoques a daditos // Café o té

• COMIDA
Gazpacho // Tortilla de patatas // Melón

• CENA
Espárragos con mayonesa // Sardinas asadas con tomates asados // Yogur

Martes

• DESAYUNO
Queso fresco con nectarina // Café o té

• COMIDA
Ensalada variada // Espaguetis con gambas y gulas // Sandía

• CENA
Menestra de verduras // Sepia con ajo y perejil // Batido de yogur y moras

Miércoles

• DESAYUNO
Batido de leche, medio plátano, 2 cucharadas de avena y 1 de semillas de chía molidas // Café o té

• COMIDA
Sopa de melón con virutas de jamón // Hamburguesa de ternera con media ración de patatas fritas // 2 melocotones paraguayos

• CENA
Tostada de pan de pueblo con rodajas de tomate, atún, aceitunas y anchoas // 1 vasito de kéfir

Jueves

• DESAYUNO
Mini de jamón // Café o té

• COMIDA
Gazpacho // Hummus de remolacha con crudités // 1 pera

• CENA
Ensaladilla rusa con atún y huevo // 1 vasito de kéfir

Viernes

• DESAYUNO
Tostada de pan integral con queso fresco, un hilo de miel y nueces // Café o té

• COMIDA
Ensalada hortelana // Pulpo a la gallega // 1 melocotón

• CENA
Crema fría de yogur y pepino // Ensalada de tomate, queso feta y aceitunas // Batido de yogur y nectarina

Sábado

• DESAYUNO
2 huevos pasados por agua con 1/4 de aguacate // Café o té

• COMIDA
Salpicón de marisco // Pescado al horno con patatas y cebolla // Brocheta de frutas de temporada con un hilo de chocolate negro

• CENA
Guacamole con crudités // Pollo asado estilo tex mex // Moras

Domingo

• DESAYUNO
Porridge de avena con almendras y ciruelas frescas a dados // Café o té

• COMIDA
Mejillones al vapor // Paella de pescado y marisco // Helado artesano

• CENA
Rodajas de calabacín y berenjena a la plancha // Gambas a la plancha // 1 vasito de kéfir con arándanos

Consumir raciones moderadas, evitando repetir. Si se toma alcohol, hacerlo de modo muy puntual, en comidas señaladas

LAS TAPAS MÁS LIGERAS

Disfrutar del chiringuito o el "terraceo" sin pesadez de estómago, hinchazón o acidez –y sin alterar la báscula– pasa por saber escoger los mejores platillos y raciones. ¿Gustas?

RAQUEL GONZÁLEZ

Bombas de patata, ración de ensaladilla, de croquetas de mil variedades o de buñuelos... La riqueza de la gastronomía española se refleja también en nuestras famosas tapas, un *must have* del verano del que no podemos –ni queremos– prescindir. Sin embargo, de su elección puede depender nuestro bienestar digestivo y nuestro peso.

• **No son solo las calorías.** Pero suele coincidir que las tapas más calóricas son también las más indigestas. Por ejemplo, una ración de bravas, de ensaladilla rusa o una bomba de patatas y carne tienen entre 300 y 400 kcal, mientras que una de mejillones, de almejas con jamón o de sardinas a la brasa no pasa de 100-150 kcal. Las más calóricas suelen ser fritas y acompañarse de salsas, lo que las hace más indigestas.

PULPO, SEPIA, CHIPIRONES, CHOCOS...

A pesar de ser de la misma "familia", nutricionalmente no son lo mismo. Mientras que el pulpo tiene poco colesterol (48 mg por cada 100 g), la sepia casi triplica esta cantidad (110 mg de colesterol por cada 100 g). Además, es muy rica en sodio, por lo que puede contribuir a la hinchazón y no ser conveniente si se sufre hipertensión.

Cuando no son frituras, estos alimentos suelen prepararse de formas ligeras: a la plancha, a la brasa o salteados. Tal vez, la ración más elaborada sea la de pulpo a la gallega, y aun así, una tapa no suele superar las 200 kcal.

• Sepia, mejor a la andaluza que a la romana. Y esto mismo vale para los chocos o las rabas. El rebozado a la andaluza supone recubrir el producto solo con harina, mientras que a la romana primero se sumerge en huevo. La digestión del primero suele ser más fácil que la del segundo, y el aporte calórico es de la mitad.

MARISCO, LIGERO, PERO NO SIEMPRE...

El marisco aporta muchas proteínas magras, además de una variedad de minerales muy interesante: desde el yodo hasta el hierro, pasando por el magnesio, el fósforo, el potasio o el sodio, entre otros. También proporciona vitaminas A y del grupo B y omega 3, en concreto, contiene ácidos grasos poliinsaturados DHA y EPA, cuyo efecto protector sobre el corazón está

Si la tapa mancha mucho la servilleta de aceite, es que lleva una gran cantidad y resulta más pesada y calórica

Encontrar el equilibrio

Es fácil que hablando y riendo en una comida tan social comamos más de lo necesario casi sin darnos cuenta. Estos consejos pueden ayudar a mantener el picoteo a raya.

• **La regla del 1 a 4.** Escoger una tapa de las más calóricas y acompañarla de cuatro de las ligeras, para que sea una comida lo más equilibrada posible.

• **Todo en un plato.** Para no consumir de más, lo ideal es ponerlo todo en un plato antes de empezar a comer. De esta manera, además de comprobar visualmente la cantidad de comida escogida, podemos degustarla sin ansiedad.

demostrado. Eso sí, no hay que abusar, sobre todo si se tienen niveles de ácido úrico o colesterol elevados.

• **Vapor y brasa.** Son las mejores preparaciones para consumir los moluscos (mejillones, almejas, berberechos, navajas, etc.) o los crustáceos (gambas, langostinos, langosta, cigalas, etc.).

• **Las preparaciones más pesadas.** Las que se acompañan con salsas como los langostinos con mayonesa, o los mejillones tigre, que se sirven rebozados y fritos.

ACEITUNAS, ANCHOAS, GILDAS Y BOQUERONES

Las aceitunas no faltan nunca en el tapeo, incluso pueden ser el entretenimiento hasta que llega el primer plato en un restaurante. Las más habituales son las manzanillas con sabor a anchoa, que suponen 194 kcal/100 g; las hay menos calóricas, como las arbequinas o las de Campo Real (126 kcal/100 g de ambas variedades). Por ello, para que la tapa sea realmente ligera, se recomienda no superar las 8 unidades.

• **Anchoas y boquerones.** Se elaboran a partir del mismo pescado, pero la preparación es distinta. Las anchoas se "cuecen" en salmuera, mientras que los boquerones se marinan en vinagre. Ambos son muy ligeros porque un lomito no suele pasar de las 10 kcal. Sin embargo, el contenido en sal de la anchoa o el avinagrado del boquerón puede no caer bien a todo el mundo.

• **Gildas.** Son una deliciosa combinación de los ingredientes anteriores, a los que se añaden las piparras, unas guindillas pequeñas con un sabor ligeramente picante. Son un buen entrante porque aportan saciedad por solo 87 kcal/unidad.

MONTADITOS, EN LA DIVERSIDAD ESTÁ EL RIESGO

El aporte nutricional es muy variable ya que depende de los ingredientes que lo compongan. Por

El Santo
CLIMAX
THE FOUNTAIN OF PLEASURE
EL SANTO
elsantostore.com

Notan Santo

otro lado, que tengan una base de pan no quiere decir que sean muy calóricos. Dependerá del grosor de la rebanada, pero sobre todo, del topping. No es lo mismo uno de tomate, mozzarella y albahaca que otro de queso con cebolla caramelizada y nueces.

• **Mejor opciones veggies.** Normalmente los montaditos que tienen toppings vegetales (champiñones, espárragos, pimientos, etc.) suelen ser más ligeros, lo mismo que si estos se maridan con pescado (atún, boquerones, anchoas, salmón o trucha ahumada, etc.).

• **Queso.** Es un ingrediente que suele estar presente en estos pinchos. Hay que tener en cuenta que cuanto más curado sea el queso, más calórico.

Si apetecen montaditos, mejor escogerlos con toppings veggies y de pescado

PINCHO DE TORTILLA DE PATATA

Es un clásico que siempre apetece. La discusión puede ser si con cebolla o sin ella, incluso si incorpora chorizo o no lo hace, pero casi siempre está presente en un picoteo. Cuantos menos ingredientes, más digestiva (lo mismo que cuanto menos empapada de aceite esté). No es la tapa más ligera, pero tampoco es de las más calóricas. Si se consume fría, la fibra de la patata se convierte en almidón resistente, por lo que reduce la curva de glucosa y resulta más saciante.

• **Otras versiones.** Las tortillas de berenjena, calabacín, paisana, espinacas, espárragos, tomate, etc., son una buena opción de tapeo porque aportan un ingrediente vegetal que, además de fibra y diversos nutrientes, aligera la ración.

IROHA
NATURE

MASCARILLAS TISÚ AFTERSUN

90%
BRONCEADO MÁS DURADERO*

80%
PIEL MÁS ALIVIADA**

AFTER SUN+

www.irohanature.com

-15%DTO CÓDIGO CUPÓN: **06CL**

El cupón no será válido para artículos rebajados y no podrá utilizarse en combinación con otros cupones. Válido hasta 15/07/2024

*Mascarilla Aftersun Nutritiva: Grado de satisfacción, 10 usuarias, 5 aplicaciones.
**Mascarilla Aftersun Reparadora: Grado de satisfacción, 10 usuarias, 5 aplicaciones.

¡Visita nuestra web!

MINDFUL EATING O SABOREAR CADA BOCADO

Cuántas veces nos reprochamos que comemos en un abrir y cerrar de ojos, casi sin saber qué ingerimos. Aplicando esta técnica recuperaremos el placer de degustar la comida y también el de conectar con nuestra saciedad

MAGUIT SEBASTIÁN

En estos tiempos acelerados que vivimos, ¿quién no ha comido alguna vez ante el ordenador o por la calle porque "no le daba la vida"? El problema no es hacerlo ocasionalmente, sino que lo primero que caiga de la agenda sistemáticamente sea el tiempo para sentarse a la mesa.

MEDITAR COMIENDO

Las comidas rápidas, pensando en lo que tenemos que hacer, nos privan de una oportunidad del placer sensorial de degustar los alimentos. Eso es justamente lo que reivindica el mindful eating. "La alimentación consciente es una técnica que deriva del mindfulness, la cual promueve la atención plena durante el acto de comer, evitando las distracciones y fomentando una buena relación con la comida", comenta Paula Serrano, dietista-nutricionista de la Academia Española de Nutrición y Dietética.

UN MOMENTO DE PAZ Y PLACER

Pararse a comer, disfrutar de cada bocado y acabar cuando nos sintamos saciadas. Estos son algunos de los pilares de una práctica que se remonta a los orígenes del budismo y que ha llegado a Occidente de la mano del mindfulness.

Los beneficios son muchos. Según un estudio de la Universidad de Harvard (EE. UU.), la alimentación consciente ayuda a disfrutar más de la comida y a sentirse satisfecho con menos cantidad. Otro estudio publicado en la revista médica *Obesity Reviews* encontró que era útil para perder peso y para mantener esa pérdida en el tiempo.

"Frecuentemente solemos consumir los alimentos en uno o máximo tres bocados, sin apenas saborearlos. Los ingerimos en poco tiempo y acabamos tragando grandes cantidades sin control y sin disfrute, dado que anhelamos que la sensación placentera en la boca perdure más tiempo", comenta Serrano.

Todo ello hace que este tipo de alimentación sea muy recomendable también para aquellas personas que padecen trastornos alimentarios.

El primer bocado
EXPERIENCIA PERSONAL

La nutricionista Paula Serrano recuerda su primera experiencia: "Llevamos a cabo técnicas de relajación. Tras esto, se nos dio una galleta recubierta de chocolate negro, bizcocho por debajo y naranja en su interior. Cerramos los ojos y le dimos un bocado, identificando los sabores. Cuando la sensación en la boca desaparecía, procedíamos al segundo bocado focalizándonos en el acto de comer, sin distracciones. Conté hasta ocho bocados para degustar la galleta. Fue una experiencia placentera que recuerdo con cariño".

Comer con calma

sentados a una mesa y, a poder ser, en un entorno agradable, que permita la concentración

PASO A PASO

Serrano nos introduce en la técnica para que paladear cada bocado resulte más fácil, pero como señala, cada caso es único, no todo el mundo responde del mismo modo y se puede necesitar cambiar alguna pauta.

• **Cómo empezar.** Escoger el alimento. Primero pensar qué comer y, después, ver si esta elección está motivada por alguna emoción o pensamiento como, por ejemplo, el aburrimiento, la tristeza o el estrés.

• **Evitar distracciones.** Para comer con plena atención, hay que poder concentrarse en el plato y eso significa que no debe haber pantallas: ni la del móvil, ni la del televisor o la del ordenador.

• **En la mesa.** Es importante estar en un lugar agradable y, sobre todo, sentados. Gozar de un entorno acogedor también ayudará a disfrutar de una experiencia mindful eating.

• **Comer con consciencia.** "Comienza a comer, mastica lentamente y saborea los alimentos, pudiendo percibir las distintas intensidades de sabor y texturas que presentan. Puedes cerrar los ojos en este punto si es de ayuda", recomienda Serrano.

• **Saber cuándo acabar.** Durante el mindful eating se han de identificar todas las señales del cuerpo, incluyendo las de la saciedad. Cuando nos sentimos safisfechos, entonces es el momento de dejar de comer.

¿Y CUANDO NO TENEMOS TIEMPO?

Es fácil pensar que cuando hay poco tiempo este tipo de alimentación no se puede llevar a cabo. Sin embargo no es así, se trata simplemente de cambiar el enfoque. Pasar de pensar "solo tengo 15 minutos para comer" a "tengo 15 minutos para desconectar mientras como". Y cuando hay poco tiempo, es aún más importante silenciar el móvil y aislarse de lo que no sea alimentarse.

Trucos

MEJORAR LA EXPERIENCIA

No siempre es fácil pasar a este tipo de alimentación. Pero hay algunos trucos que ayudan a ello.

• **RESPIRACIÓN RELAJANTE.** Antes de empezar, cerrar los ojos, hacer una inhalación profunda, contener el aire durante un par de segundos y dejarlo ir muy lentamente. Siete respiraciones de este tipo ayudarán a tener el estado anímico correcto para almorzar.

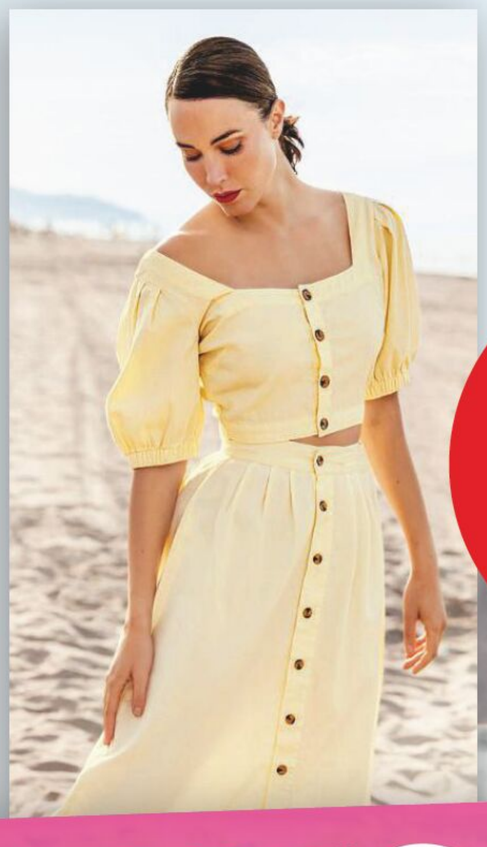
• **SILENCIO.** Un entorno sosegado permite concentrarse en las sensaciones que nos procura cada bocado e identificar las señales del organismo.

PATRONES EXTRA

Renueva tu armario con

60 MODELOS

fáciles que favorecen



YA EN TU QUIOSCO

RBA

RECUPERAR EL BIENESTAR EN 20 PEQUEÑAS PRÁCTICAS

Incorporar estos pequeños o grandes hábitos puntualmente durante las vacaciones, o como algo que se sume a nuestra rutina habitual, no solo ayuda a disfrutar más de estos días, sino también a cargar las pilas de cara al resto del año

GEMA SALGADO. Periodista especializada en salud

01. ACTIVAR EL PUNTO 27 R

Cuando se siente una sensación de continuo jet lag, activar este punto de acupuntura del meridiano de riñón ayuda a la recuperación. Para ello, situar los dedos índice y corazón de la mano derecha en el hueco que se sitúa debajo de la clavícula y masajearlo durante un minuto en el sentido de las agujas del reloj, respirando tranquilamente. Luego, repetir en el otro lado. Tras otro minuto, masajear los dos puntos a la vez para unirlos energéticamente.

02. UNA DUCHA DE AGUA FRÍA

Es una actividad básica de la hidroterapia Kneipp que vigoriza. Empezar pasando el chorro por la cara externa de la pierna derecha, después por los glúteos y las caderas y bajar por la cara interna. Repetir en la pierna izquierda. Después, enfocar al brazo derecho desplazando el chorro desde el dorso de la mano hacia arriba hasta el hombro. Dejar que el agua moje la mitad derecha del cuerpo por delante y por detrás y bajar por el interior del brazo hasta llegar a la palma de la mano. Repetir en el brazo izquierdo. Luego recorrer la barriga en el sentido de las agujas del reloj. Pasar un chorro por la frente y la cara dibujando también círculos, y acabar con la espalda.

03. MEDITACIÓN CON UNA VELA

Diversos estudios científicos han demostrado que meditar modifica la forma, el tamaño y el grosor de ciertas estructuras cerebrales, generando bienestar. Una forma de iniciarse es hacerlo con una vela para acentuar la capacidad de concentración y atención. Buscar un lugar tranquilo donde sentarse confortablemente. Situar una vela a un metro y a la altura de la vista. Poner una alarma que avise a los 10 minutos para concluir la práctica. Cerrar los ojos unos instantes y conectar con la respiración. Encender la vela y contemplar la

llama, concentrándose solo en su presencia vacilante. Observar los pensamientos que emergen y dejarlos ir. Antes de finalizar, cerrar los ojos, realizar una respiración abdominal y absorber la experiencia vivida.

04. MUDRA PARA EL BRÍO

Los mudras son gestos sagrados con las manos utilizados desde la antigüedad con fines curativos. Son comunes en la práctica meditativa y algunos de ellos, como este, ayudan a ganar fortaleza física y mental. Para realizarlo, frotar enérgicamente las palmas de las manos entre sí de modo que estén calientes. Entrecruzar los dedos, girar las palmas hacia fuera, inspirar y levantar enérgicamente los brazos por encima de la cabeza. Espirar luego y colocar las manos con las palmas sobre el pecho. Repetir las veces que sean necesarias y acabar con unas respiraciones profundas, manteniendo las manos entrecruzadas sobre el pecho.

05. DISFRUTAR LA CALMA

En vacaciones es importante poner el contador a cero y disfrutar sin estresarse de más queriendo que los días de descanso cundan lo más posible. Esto es muy habitual, por ejemplo, si se hace un viaje, porque se pretende disfrutar de todo y se puede convertir en una carrera contrarreloj que acabe estresando. Lo mejor es trazarse objetivos realistas: priorizar qué se quiere visitar y hacerlo con el tiempo suficiente para apreciar los ambientes, la comida, las costumbres, las gentes...

06. PRACTICAR EL SHINRIN YOKU

Significa "baño de bosque" en japonés y alude a la práctica de hacer inmersiones en arboledas frondosas en las que poder conectar con los árboles permitiendo que el cuerpo sane sus desajustes gracias a los aceites naturales volátiles que desprenden los árboles. Las últimas investigaciones han demostrado que, entre otros muchos beneficios, reduce el estrés y despeja la mente, aumentando el vigor.

07. LA POSTURA DEL GUERRERO

Es un asana que involucra todos los músculos del cuerpo, permitiendo liberar tensión. Ejecutarlo de pie, con los pies juntos, dar un gran paso atrás con la pierna derecha manteniendo el talón elevado. Inhalar elevando los brazos por encima de la cabeza, alargar la columna y relajar los hombros. Exhalar y flexionar la pierna delantera de forma que el muslo quede paralelo al suelo. Estirar la pierna derecha tanto como sea posible, dirigiendo el talón hacia el suelo. Repetir el movimiento de forma dinámica unas cinco veces y cambiar de pierna.

08. RECARGARSE DE SOL

Dejarse bañar por los rayos del sol es una forma de "dejar de hacer" inmejorable. Permite disfrutar de las sensaciones de calor y de tranquilidad del lugar en el que se esté (la playa, la montaña, la terraza...). Además, se sintetiza la vitamina D, que ayuda al organismo a absorber el calcio, protegiéndolo de la debilidad muscular y la fragilidad ósea. El sol también activa la producción de serotonina y dopamina, las hormonas del ánimo y el bienestar. Hacerlo en horas de baja insolación y con protección.

09. Renovar la casa

Limpiar, poner orden e, incluso, renovar muebles o adornos del hogar incorporando plantas contribuye a cargar las pilas

Para ganar energía, echar unas gotas de esencia de menta en cada mano, ponerlas sobre el pecho e inhalar el aroma

10. UN BAÑO... DE MENTA

En estados de agotamiento, darse un baño templado con sal y unas 10 gotas de aceite esencial puro 100% de menta durante 20 minutos tonifica. Otros aceites esenciales que pueden ayudar son el limón, el romero, el eucalipto, el jazmín, el clavo y el hisopo.

11. EJERCITAR LAS MITOCONDRIAS

La actividad física intensa revitaliza porque las mitocondrias, unos orgánulos en el interior de las células que actúan como centrales de energía del organismo, se renuevan. **Los efectos se multiplican cuando se realiza trabajo de fuerza junto con un entrenamiento a intervalos de alta intensidad (HIIT).** Una propuesta consiste en hacer series de 20 segundos por ejercicio seguidos de 10 de descanso entre cada uno. Cada serie empieza por jumping jacks, seguidos de sentadillas con salto, pasando por mountain climbers, skipping y acabando con una plancha frontal.

12. ¡A BAILAR!

La música invita a mover los pies y todo el cuerpo en una danza propia y un disfrute, compartido o no. Algunas letras nos conectan con momentos de la vida llenos de sentido o **permiten expresar sentimientos, liberar tensiones, desinhibirse y recargarte de energía.** La neurociencia ha demostrado que bailar aumenta el número de conexiones neuronales y el tamaño de algunas áreas cerebrales que, entre otras funciones, se encargan de la regulación emocional.

13. ESTIRAR VENCE AL CANSANCIO

Estirar provoca la liberación de endorfinas, las llamadas "hormonas del bienestar", que tienen un efecto analgésico natural. Además, favorece la circulación sanguínea no solo en la musculatura, sino en todos los órganos, incluido el cerebro.

14. MASAJEAR LOS PIES

Es relajante y revitalizante. Colocar un pie sobre el muslo. **Aplicar aceite de masaje de romero y amasar la pantorrilla para eliminar la rigidez.** Girar el tobillo cinco veces en cada dirección y trabajar alrededor del hueso del tobillo con los dedos. Luego, haciendo presión y soltando, masajear rítmicamente con los pulgares la planta del pie. Empezar en la base de los dedos e ir bajando hacia el talón. Con el pulgar describir círculos sobre el centro del dedo gordo y haciendo movimientos a modo de oruga desde la base externa del dedo gordo bajar hasta el arco del pie. Seguidamente, describir movimientos circulares hasta el borde interno del talón. Finalmente, cerrar el puño derecho sin hacer fuerza y deslizar con firmeza los nudillos, desde el borde externo del talón hasta la base de los dedos, y tirar de cada dedo con el pulgar y el índice. Repetir con el otro pie.

15. ANTIOXIDANTES EN EL PLATO

En verano se suele comer más desordenadamente. Por ello, es importante priorizar el consumo de alimentos ricos en antioxidantes como **la vitamina C, las del grupo B, la coenzima Q10, polisacáridos o aminoácidos como la L-arginina.** Todos ellos los aportan la fruta, la verdura, las legumbres, los aguacates, las setas, el arroz y el trigo integrales, los frutos secos y las semillas.

16. CONECTAR CON LA TIERRA

Pisar la tierra con los pies descalzos, ya sea paseando por un prado húmedo, por la orilla del mar o por el jardín o el suelo de la casa en la ciudad, produce un especial

masaje en la bóveda plantar que repercute en la circulación y en la relajación del sistema nervioso.

18. PONERSE EN MODO CREATIVO

Cocinar un plato de nuestra creación, tocar un instrumento, pintar, escribir una novela, cuentos o poesía o cualquier otra actividad imaginativa hace trabajar el cerebro derecho, relacionado con la sensibilidad, la concentración y el disfrute de lo que hacemos. Nos fija en el momento presente y ayuda a la relajación mental.

17. Ayuno intermitente

Dejar pasar más de 12 horas entre la cena y el desayuno del día siguiente promueve la renovación mitocondrial y proporciona nuevos ímpetus

19. VISUALIZAR NUESTROS PROPÓSITOS VITALES

Cuando se acerca el fin de nuestras vacaciones, un ejercicio para vencer el bajón que supone la reincorporación a la rutina es realizar una visualización para atraer a nuestra vida aquellos objetivos o metas realistas de los que nos gustaría disfrutar a medio plazo en diferentes ámbitos de la vida. Puede ser mejorar la situación laboral actual o cambiar por completo de profesión; encontrar más espacios para el disfrute personal durante el año, o pasar más tiempo con los seres queridos. Para llevar a cabo la visualización, sentarse cómodamente en un lugar tranquilo. Realizar una respiración abdominal profunda y contar hacia atrás de diez a uno, lentamente, relajándose cada vez más a medida que se cuenta. En este estado, imaginar lo que se desea con el mayor lujo de detalles posible. Luego, conservando la imagen en la mente, realizar afirmaciones positivas (en voz alta o en silencio) sobre la circunstancia imaginada, por ejemplo: "Qué felicidad tener estos ratos para estar conmigo misma".

20. AGRADECER LAS VACACIONES

Valorar el descanso del que se ha podido disfrutar durante los días de asueto es también reconocer sentirse afortunados por estar en contacto con un círculo de personas afines (familia, amigos) que nos valoran y escuchan. Sheldon Cohen, psicólogo de la Universidad Carnegie Mellon (EE. UU.), organizó hace algunos años un estudio sobre el impacto de la red relacional en la salud, llegando a la conclusión de que las personas con más amigos y con vínculos sociales más diversos gozaban de mejor inmunidad y de mayor felicidad. Estos son baterías cargadas para todo el año.

CONSEJOS PARA FRENAR EL CALOR

ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
O escanea el código QR

El aire acondicionado no es la única arma que tenemos para refrescarnos. Existen pequeños gestos para hacerlo que, aunque menos conocidos, son más saludables

MAGUIT SEBASTIÁN. Periodista especializada en salud

¿QUÉ PASA SI SUBE EL TERMÓMETRO?

El hipotálamo regula la temperatura corporal, que habitualmente se mantiene en los 37º. "Ante temperaturas extremadamente cálidas, puede haber dificultades en la compensación del calor", comenta Javier Camiña, vocal de la Sociedad Española de Neurología.

• **Consecuencias.** En el peor caso, pueden ser letales si se produce un golpe de calor, porque la circulación no llega correctamente a los órganos. Sin embargo, la mayoría de veces los síntomas son menos preocupantes, aunque bastante molestos ya que puede dar lugar a calambres, hinchazón, sensación de agotamiento o sarpullidos, entre otros.

SÁBANAS FRESCAS

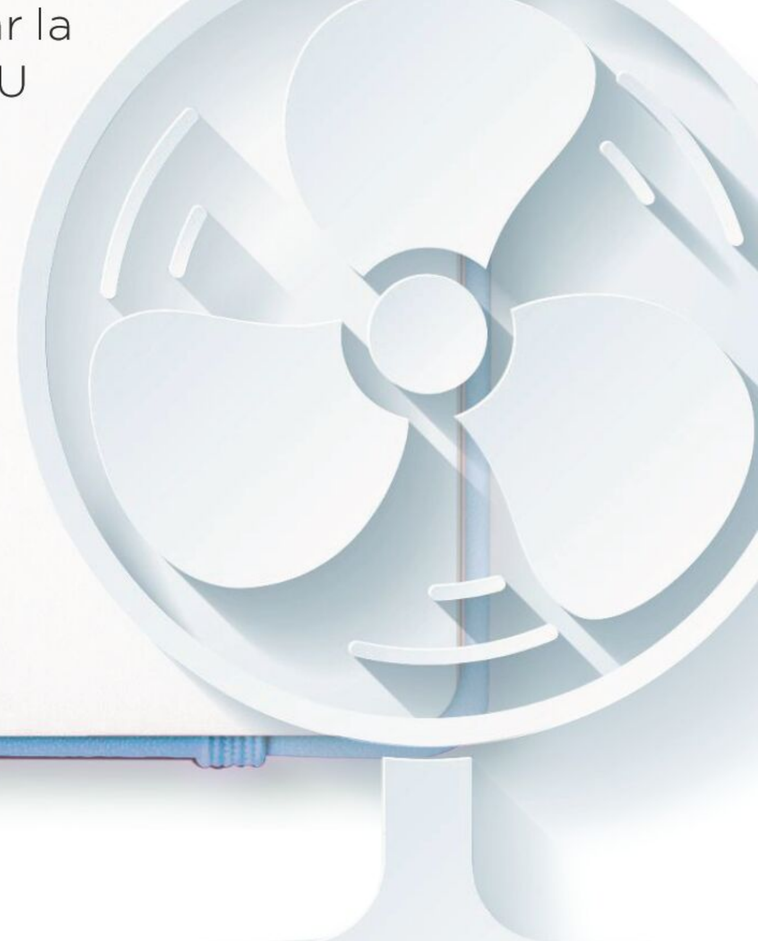
Desde la antigüedad se conoce el "método egipcio", que consistía en mojar las sábanas con agua fría. Algunas personas lo han adaptado a nuestros tiempos dejando la ropa de cama en el refrigerador. Pero hay novedades tecnológicas que recuperan esta tradición.

• **Telas refrigeradas.** Existen diferentes tecnologías que **pueden disminuir la temperatura corporal entre 1 y 5º,** aunque según un estudio publicado en la revista especializada *Sleep Health,* la sensación de frescor al usarlas varía bastante según la persona. También podemos encontrar almohadas con estas mismas prestaciones.

RESPIRACIÓN REFRESCANTE

La respiración es uno de los canales de ventilación de nuestro cuerpo. Por ello, se puede lograr que ayude a librarnos del bochorno. Lorena Salmón (@queseasmuyfeliz), profesora de yoga y periodista, explica cómo.

• **El método.** Doblar la lengua en forma de U –como haciendo un rollito con ella– y llevarla fuera de la boca. Hay que inhalar a través de ella y exhalar por la nariz. Al hacerlo. el frescor se siente al instante.



LAS QUEJAS ACALORAN

El calor que hace y lo insoportable que resulta es motivo de conversación habitual en estas fechas, pero **repetirlo una y otra vez puede aumentar el malestar.** Según la psicóloga Francina Bou, "el calor afecta a todo lo propioceptivo (las sensaciones del cuerpo). Por eso tenemos la impresión de que no tenemos fuerza para hacer nada, pero repetirlo genera más malestar. Debemos entender que el tiempo es cíclico y adaptarnos a él".

LA CIENCIA DEL ABANICO

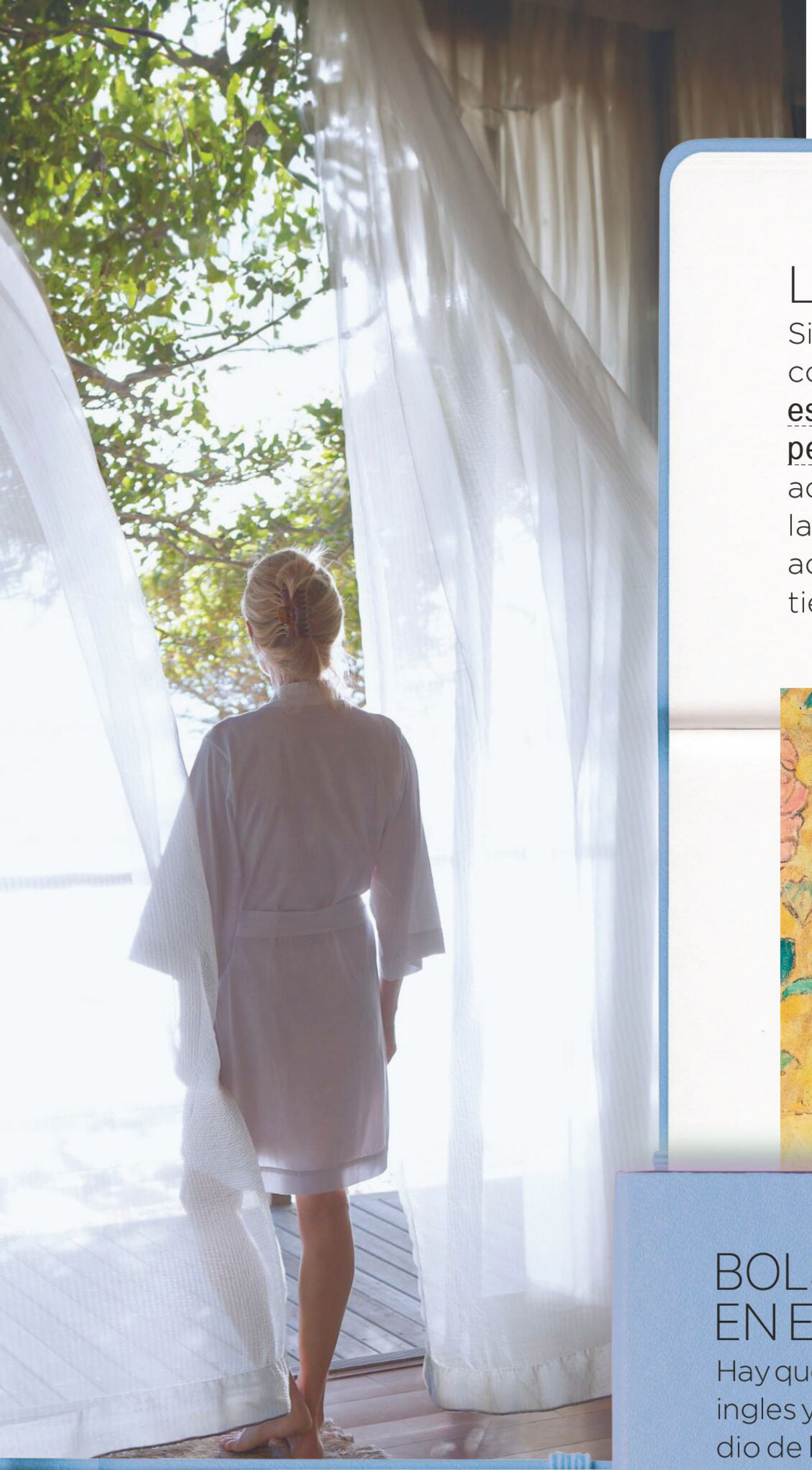
Reduce el estrés térmico porque evapora el sudor y consigue el enfriamiento por convección, es decir, moviendo el aire de un lugar a otro.

• **Trucos para utilizarlo.** Rociar la cara con una bruma antes hará que sea aún más efectivo. Pero lo más importante es darse aire con movimientos suaves y prolongados. Los movimientos demasiado enérgicos hacen bombear el corazón más rápido, elevando la temperatura corporal.

BEBER AGUA FRÍA

"Consumirla casi helada tiene un efecto térmico breve, dado que el agua se calienta en segundos al contacto con nuestro tubo digestivo. Asimismo, una ingesta copiosa y muy fría provoca una reacción corporal para equilibrar ese choque térmico, que supone que nuestro organismo tiene que hacer un gasto energético. Y esto **implica un pequeño aumento de la temperatura corporal,** pero sería probablemente efímero", asegura Camiña.

En verano nos cuesta más dormir porque el calor afecta al hipotálamo, que es el que se encarga del sueño y la vigilia



LA PARADOJA PICANTE

Si el picante nos hace sudar, ¿por qué es tan típico de países donde hace mucho calor? **La razón es que el picante puede ayudar a regular la temperatura corporal.** La capsaicina de los chiles actúa sobre los receptores de calor de la piel y las mucosas, causando el ardor. Esta sensación activa una serie de respuestas fisiológicas que tienen un efecto refrescante en el cuerpo.

BOLSAS DE HIELO EN EL CUERPO

Hay que aplicarlas en el cuello, las ingles y las axilas. Según un estudio de la Clínica Mayo, esta es la forma más rápida de refrescar el cuerpo. Otro estudio demostró que **masticar hielo ayuda a que la temperatura no suba en exceso.** También resulta muy útil refrescar los pulsos o la nuca con agua para sentir frescor. Según Camiña, "así ayudamos a que los nervios periféricos encargados de la sensibilidad térmica aporten información al hipotálamo reportando una temperatura más tibia".

REMEDIOS DE LA MEDICINA CHINA

Esta medicina milenaria propone tomar **infusiones de menta y crisantemo para aliviar los rigores de la canícula.** También recomienda incluir polvos de perla en la dieta o aplicarlos a la piel para refrescarla. Otra solución es aplicar compresas de tofu (cubriéndolo con gasas) ya que se le atribuyen propiedades calmantes y refrescantes.

LO ÚLTIMO EN MASAJES

Las vacaciones de verano son el momento perfecto para desconectar y recompensar a nuestro cuerpo con un buen masaje. En función de tus necesidades, aquí tienes 14 innovadoras propuestas que conseguirán activarlo, equilibrarlo o proporcionarle ese ansiado y merecido relax

ENCARNA AGUADO

Porque no todos los días nos sentimos igual física y anímicamente, lo más frecuente es que en los spas y los centros de belleza encontremos una amplia carta de masajes. El denominador común de todos ellos es que los tratamientos tienen un enfoque holístico. El bienestar que se obtiene es corporal y mental. Sea cual sea el masaje escogido, el reset está garantizado.

• **¿Cuál es tu objetivo?** Quienes quieran remodelar la silueta, pueden recurrir a los tratamientos détox o a la maderoterapia. Para equilibrar el organismo, tanto la reflexología podal como la terapia geotermal consiguen excelentes resultados. Y si lo que sobra es tiempo y nuestro nivel de tensión muscular es muy elevado, hay rituales asiáticos que aplican varias técnicas orientales milenarias y duran casi 3 horas.

• **Para las disfrutonas.** Los masajes gourmet que incluyen vino, chocolate o aceite cumplirán con creces sus expectativas.

DÉTOX PARA RENOVAR

Son masajes que van mucho más allá de una exfoliación para "estrenar" una piel nueva. Su acción purificante y remodeladora ayuda a mejorar la silueta.

EFECTO REDUCTOR Y DEPURATIVO

Bioline Body Concept **"esculpe" el cuerpo gracias a la sinergia de potentes ingredientes activos y el masaje corporal.** Se puede escoger entre 4 tratamientos focalizados en diferentes acciones:

- **Desintoxicante.** Una placentera exfoliación con sal marina, aceite de almendra y extractos de algas, fresas y frambuesas.
- **Drenante.** Para deshinchar y perder volumen, con algas, guaraná, hiedra y naranja amarga.
- **Lipolítico.** Se reduce la grasa localizada con fango volcánico.
- **Reafirmante.** Incluye envoltura de flores blancas para tonificar.

El precio de cada uno de los tratamientos es de 170€ y dura 90 min. Más inf.: camiral.com

BAJAR LA INFLAMACIÓN

El tratamiento Green Détox mejora la celulitis y la hinchazón gracias a varios masajes que se alternan en una exfoliación con extractos de granada, limón y frutos rojos; la aplicación de un gel activador térmico de piña, zanahoria y maracuyá; **una envoltura de alcachofa, guaraná y té verde, con propiedades drenantes y lipolíticas;** y la aplicación de una emulsión hidratante de mango, piña y menta que sella la acción de los activos. 80 min, 90€. Más inf.: hotelspaniwa.com

Sales exfoliantes

Ricas en minerales y oligoelementos como el silicio, el cobre, el hierro, el selenio, el yodo y el zinc, purifican y mejoran la textura de la piel

EQUILIBRAR Y ACTIVAR

En nuestro cuerpo hay puntos que se encargan de recibir y transmitir energía. Funcionan como reguladores que, en manos expertas, armonizan nuestro organismo y los sistemas inmunológico, linfático y nervioso.

RESETEAR CON REFLEXOLOGÍA PODAL

Es una técnica holística oriental que reajusta la energía del organismo mediante manipulaciones en los pies. En estos, donde coinciden multitud de terminaciones nerviosas, se encuentran los puntos reflejo que corresponden a cada zona del cuerpo. El especialista en masajes de acupresión puede tratar problemas concretos como dolores de espalda, de cabeza o articulares. Y, a nivel general, estimular el sistema nervioso, circulatorio y glandular para influir en el sistema de defensa del organismo. 1 h, 69€. Más inf.: tsukicosmetics.com

TONIFICAR CON MADEROTERAPIA

Tiene su origen en la medicina oriental y es el masaje complementario ideal para un tratamiento corporal porque moviliza la grasa localizada, favorece la eliminación de los líquidos retenidos y tonifica los músculos, lo que reafirma la figura. Además, aporta otros grandes beneficios como ayudar a eliminar las tensiones y favorecer la creación de colágeno y elastina, que ayuda a mejorar el aspecto de la piel. Para ello, se utilizan tablas modeladoras, rodillos y copas suecas de madera, con los que se hacen movimientos de amasamiento y presión que estimulan la circulación sanguínea y linfática.
En el caso concreto del tratamiento Detox & Glow, incluye una sesión de sauna de infrarrojos con envoltura termal revitalizante, a la que le sigue un masaje drenante reductor con maderoterapia. Al finalizar, la sensación es de ligereza y de bienestar físico y mental. Dura 80 minutos y su precio es 130€. Más inf.: sixharmonies.es

Un lujo asiático

Quienes se queden en la ciudad también pueden teletransportarse a Tailandia o Bali con uno de los rituales asiáticos extra largos habituales en spas urbanos. No solo incluyen beneficios físicos (cara y cuerpo), sino también emocionales (ayudan a desbloquear los chakras).

- **Cuerpo renovado.** Después de un ritual de lavado de pies con sales, se exfolia el cuerpo con ingredientes naturales a elegir (hierba de limón, coco o jazmín) y, tras una ducha, se realiza un masaje balinés con aceites orgánicos, que combina técnicas de acupresión, aromaterapia y estiramientos.

- **Tratamiento facial.** Se limpia y nutre el rostro, el cuello y el escote. Para ello, se alternan suaves movimientos ascendentes con otros más enérgicos para activar la linfa, minimizar los signos de cansancio y conseguir una piel reafirmada y luminosa.

- **Sin prisas.** Ambas fases se prolongan a lo largo de 150 minutos en un ambiente muy relajante. Cuesta 200€. Más inf.: theorganicspamadrid.com

ANTIESTRÉS Y RELAX

Los masajes relajantes alivian las tensiones de los músculos y mejoran el riego sanguíneo hacia el cerebro, propiciando una sensación de bienestar físico y mental.

AROMATERAPIA PERSONALIZADA

El masaje Serenity se realiza con una combinación customizada de aceites esenciales naturales y ecológicos. La selección se hace en función del estado de ánimo de la persona y de sus preferencias aromáticas. Los movimientos están inspirados en los masajes tradicionales suecos y asiáticos, y el beneficio es doble porque los ingredientes botánicos que se aplican armonizan y tienen propiedades rejuvenecedoras. 80 minutos, 156€. Más inf.: sirhotels.com

ADIÓS, SOBRECARGA TECNOLÓGICA

La propuesta Escapada Bienestar Digital es un tratamiento reparador que se centra especialmente en la cabeza, los ojos, el cuello, los hombros y las manos para aliviar el estrés y las tensiones resultantes del uso de teléfonos móviles, ordenadores o tablets. Sesión de 90 min, 220€. Más inf.: mandarinoriental.com

Terapia geotermal

Es una antigua técnica de masaje oriental inspirada en disciplinas como el reiki, en la que se usan piedras a diferentes temperaturas, principalmente en la espalda.

• **Su objetivo.** Es equilibrar los chakras energéticos y deshacer los posibles bloqueos para reducir la fatiga mental y física, además de mantener a raya el estrés. Está indicado para personas con ansiedad o insomnio y para los problemas de dolores de espalda o musculares, así como la mala circulación. Masaje de una hora, 99€. Más inf.: ambarthai.com

Los aceites vegetales orgánicos equilibran la barrera natural de la piel y retienen la hidratación

CHOCOLATERAPIA ANTIOXIDANTE

El poder del chocolate aplicado en cosmética y tratamientos de belleza reside en su alto valor en proteínas, minerales, vitaminas y aminoácidos. Esto se traduce en un valioso aliado como ingrediente hidratante y purificante para nuestra piel. Con el Body Massage de Chocolaterapia By Cristina López se consigue que el cacao, aplicado con un estimulante masaje, combata la sequedad de la piel y la reconforte en caso de tirantez. Además, reduce la celulitis, las manchas y las arrugas. 1 hora, 50€. Más inf.: bodymassageclinic.com

ACEITE DE OLIVA NUTRITIVO

Es rico en antioxidantes, ácidos grasos esenciales y vitaminas E, D, A y K, lo que lo convierte en un ingrediente ideal para nutrir, hidratar, combatir la inflamación y rejuvenecer la piel. Hay masajes wellness con este ingrediente que incluyen incluso una degustación posterior para completar la experiencia gourmet. Es el caso del masaje con aceite de oliva por fisioterapeuta (40 minutos) y cata de productos típicos de las Terres de Mestral, por un precio de 45€. Más inf.: terresdemestral.cat

EL PLUS GOURMET

Los ingredientes que incorporan estos masajes son sorprendentes porque inicialmente su función es deleitar el paladar. Con propiedades terapéuticas más que demostradas, son su olor, textura y color lo que los convierten en una experiencia muy sensorial.

VINOTERAPIA REJUVENECEDORA

Las semillas de uva, ricas en polifenoles, resveratrol y vitaminas C y E, tienen potentes propiedades antioxidantes y antiinflamatorias para mejorar la elasticidad y firmeza, así como lograr una piel hidratada y más protegida. Hay spas de vinoterapia que ofrecen una amplia carta de terapias a base de derivados de la uva (tratamientos faciales, peelings, envolturas). Por ejemplo, uno de los rituales estrella es el masaje a cuatro manos 5 Finques. Con el aceite de pepita de uva como ingrediente base, consiste en una sincronización de movimientos sobre la piel por parte de dos terapeutas durante 40 minutos. El efecto es el de una profunda relajación, además de eliminar toxinas y mejorar la elasticidad cutánea. Precio: 110€. Más inf.: hotelperalada.com/es/wine-spa

LA COSMÉTICA MÁS REFRESCANTE

El verano invita a cambios de texturas, más fresquitas y ligeras, y a priorizar esos aromas que nos aportan vitalidad y elevan nuestro estado de ánimo. Los siguientes geles de baño, cremas, fragancias y brumas nos ayudan a sobrellevar el calor y a hidratar y tonificar nuestra piel. Deja que entre en tu neceser una agradable brisa revitalizadora

ENCARNA AGUADO

ALOE, ANTICALOR Y MULTIUSOS

Por el gran porcentaje de agua que contiene esta planta, es uno de los mejores ingredientes para hidratar la piel. Fresco, estimulante y reparador, el aloe vera es un excelente comodín dermocosmético que no debería faltar en ningún neceser de viaje este verano. Además de mejorar la función barrera de la piel, tanto facial como corporal, tiene propiedades antiinflamatorias.

PARA TODAS LAS PIELES

Los múltiples beneficios que aporta el aloe vera hacen que sea adecuado para toda la familia.

- **Sensibles o dañadas.** Por su alto poder regenerador y calmante, reconforta en los casos de quemaduras solares, picaduras de mosquitos o cualquier otra posible irritación de la piel.
- **De tendencia grasa.** El aloe vera aplicado en el rostro resulta eficaz para combatir el acné, ya que este tipo de cremas contribuyen a regular el exceso de sebo, evitando la obstrucción de los poros y que surjan nuevos granitos.
- **Hidratante en gel 100% natural.** Es la mejor fórmula y textura para disfrutar de sus propiedades refrescantes y terapéuticas. Aunque también se puede encontrar en cremas faciales, sérums, mascarillas y contornos de ojos.

Sérum Aloe Hialurónico de **Garnier,** 13,95€. Crema Essential Shock Intense Double Action de **Natura Bissé,** 78€. Loción gel calmante con 95,50% de aloe vera orgánico Aromatica de **MiiN Korean Cosmetics,** 14,99€.

CUERPO REVITALIZADO

En verano apetecen cremas corporales de fácil absorción y que resulten muy refrescantes a la hora de aplicarlas. Por eso triunfan las más fluidas y de aromas frutales o con olor a limpio.

BAJAR LA INTENSIDAD

Mientras en otoño-invierno son recomendables las cremas más densas y nutritivas, en verano se agradece la ligereza.

- **Muy sensoriales.** Las texturas preferidas en esta época son las body milk, las mousse y las que imitan a la gelatina o el yogur. Estas últimas figuran en muchas etiquetas como "hidrogel".
- **Más fresquita.** Quienes opten por las cremas en spray, el formato más ligero, pueden guardarlas en la nevera para que, a la hora de usarlas, aporten más frescor.
- **El aftersun.** Es el producto estrella de la temporada para aplicar después de la ducha. Los que ponen "efecto frío" o "efecto hielo" invitan incluso al escalofrío.

Leche Corporal Hidratante de **Labeau Organic,** 35€. Aftersun Gel-Crema Refrescante de **Apivita,** 15,90€. Body Yogurt Pears & Share de **The Body Shop,** 11,95€. Loción Corporal Refrescante Bodysenses de **Isdin,** 17,95€.

En la época estival nuestra piel agradece productos que aumenten la hidratación y alivien la sensación de sofoco

DUCHAS ENERGIZANTES

Los geles de ducha tonificantes son muy bienvenidos para activarse por la mañana o para combatir la sensación de calor, ya sea después de una jornada en la playa o una larga excursión.

BUSCANDO EL CONFORT

El frescor no está reñido con el relax. El frío también ayuda a relajar y aliviar la sensación de cansancio y estrés muscular.

• **¿Más o menos frío?** No nos referimos a la temperatura del agua, sino a los ingredientes del gel. El té, la verbena, la bergamota y los cítricos, en general, revitalizan al momento. Pero los hay también con menta, que prolongan el frescor en la piel.

• **Sales de baño.** Además de las relajantes, también existen las purificantes gracias a la acción de sus plantas y aceites esenciales puros. Suelen incluir romero, menta o eucalipto y se pueden usar tanto en la bañera como en un revitalizante baño de pies.

Gel de ducha Energy de **Weleda,** 7,45€. Gel de ducha Bergamote Fraîche de **Moroccanoil,** 21€. Gel de ducha Bienestar Cédrat de **Roger & Gallet,** 7,90€.

LAS BRUMAS, SIEMPRE A MANO

Las de agua termal son el mejor recurso cuando queremos rehidratarnos o conseguir una sensación de alivio frente al calor sofocante o alguna irritación.

• **Sacarle partido.** Es muy útil en el avión o en cualquier trayecto de viaje para aportar confort a las pieles secas o sensibles. También se puede meter en la nevera y usarla tras la limpieza facial. Incluso si se vaporiza el rostro con ella después del maquillaje, este se fija y dura más tiempo.

• **Aguas de belleza.** No hay que confundirlas con las brumas, aunque su formato sea en spray. Las Eau de Beauté aportan tratamiento antiedad porque suelen incorporar antioxidantes que reavivan el rostro al instante y le aportan luminosidad. En este caso, conviene no usarlas bajo el sol. Si contienen aceites esenciales, estos son fotosensibilizantes y podrían aparecer manchas.

Bruma facial Magic Hydrator Mist de **Charlotte Tilbury,** 42€. Agua Termal 100% Natural de **Byphasse,** 2,99€. Infusión Hidratante de Belleza Blockâge de **Anne Möller,** 25€.

ROSTRO JUGOSO GRACIAS AL AH

El ácido hialurónico (AH) es el rey de la hidratación en cosmética. Una alta concentración de este ingrediente en un sérum y/o una crema garantiza una piel más tersa, fresca y jugosa.

MEJORA LA ELASTICIDAD

• **En formato sérum.** Los hay de ácido hialurónico con texturas súper frescas y agradables, tipo gel que se absorbe al instante. Potencian la acción de la crema que se pone a continuación, refuerzan la acción barrera natural de la piel y aumentan su resistencia frente a las agresiones medioambientales.

• **Cremas reforzadas.** Podemos encontrarlas con una reconfortante textura de bálsamo sorbete que, además de AH, incorporan otros potentes ingredientes en su formulación, como los péptidos. Así, además de hidratar profundamente, se "rellenan" las arrugas y se estimula la síntesis del colágeno, con una acción lifting.

Sérum Fortificante y Reconstituyente Mineral 89 de **Vichy,** 23,99€. Hidratante facial Aquasource Hyalu Plump Gel de **Biotherm,** 31,99€. Crema fundente Deep Water Moisturising Cream Hyalufeel de **Montibello,** 54€. Bálsamo Sorbete Lifting y Calmante HD Peptide [AR] de **Sensilis,** 59,50€.

Apuesta sensorial

La cosmética de última generación ofrece fórmulas muy agradables que reducen la sensibilización de la piel como las cremas con textura gel, mousse o sorbete

Globos de hielo para masaje facial de **Fraîcheur,** 29,95€ (unidad).

Los aliados con efecto flash que reactivan y rejuvenecen la piel

Además de cremas corporales y faciales, hay otros productos específicos que ayudan a descongestionar y proporcionar una sensación de alivio a la piel.

• **Lociones para piernas.** Mejoran la microcirculación y alivian la sensación de hinchazón y cansancio gracias a sus ingredientes. En esta época del año triunfan especialmente las que tienen "efecto frío" con activos como el mentol.

• **Mascarillas efecto crioterapia.** Aportan frescura y tensan la piel con un efecto lifting, además de eliminar las rojeces y borrar los signos de cansancio. Algunas solo necesitan 5 minutos sobre la piel para que se note su beneficioso y estimulante efecto criogénico.

• **Parches para los ojos.** Los favoritos de las adictas a la cosmética son los de hidrogel porque aportan frescor y alivio inmediato en el contorno de los ojos. Se pueden introducir previamente en la nevera para potenciar la sensación y usarlos un par de veces a la semana. Suelen incluir ingredientes como el ácido hialurónico, el aloe vera, el pepino o el té verde.

• **Contornos de ojos.** Para el día a día, los más refrescantes y descongestivos son los que contienen cafeína entre sus ingredientes y los que incorporan aplicador metálico. Funcionan muy bien en caso de ojeras y bolsas.

• **Masajeadores.** Pequeños utensilios manuales como los "ice globes" o globos de hielo nos permiten dar un masaje tonificador al rostro. Tienen la forma de una bola con un mango y en su interior contienen líquido. Tras enfriarlos en el congelador, se deslizan por el rostro con movimientos ascendentes sobre la piel limpia para calmar irritaciones, descongestionar bolsas o reafirmar el contorno facial.

FRAGANCIAS "SPLASH"

Son una inyección de energía y elevan el ánimo. Incorporan ingredientes cítricos o notas acuáticas que recuerdan al mar. Evocan la sensación de agua fresca y cristalina o nos recuerdan a aromas procedentes de la naturaleza, como la hierba recién cortada o los árboles de la costa.

• **Las más chispeantes.** Incluyen ingredientes como la bergamota, el limón, la mandarina, el pomelo, la verbena o el jengibre.

• **Sensación de bienestar.** El azahar o el neroli es uno de los ingredientes más usados en perfumería por su polivalencia. Su esencia se obtiene de la destilación de las flores del naranjo amargo. Transmite una energía refrescante, a la vez que una agradable sensación de serenidad.

• **Prolongar el aroma.** La eau de toilette, más ligera que la eau de parfum, está más indicada en verano, pero su estela es efímera. Dura más si se usa antes una crema corporal neutra. Una piel bien hidratada fija mejor la fragancia.

Eau de toilette Aqua Allegoria Mandarine Basilic de **Guerlain,** 65€. Eau de toilette Orange Horizon de **Eau de Rochas,** 102€. Eau de Parfum Les Infusions Gingembre de **Prada,** 92,95€.

NUESTRA SELECCIÓN

De arriba abajo: Manteca corporal de mango de **The Body Shop,** 18,50€. Mascarilla de Hidratación Nutritiva de Aguacate de **Kiehl's,** 55€. Body Mist energizante de piña de **Ziaja,** 3,99€. Mascarilla Facial Tisú Aguacate, con ácido hialurónico, de **Iroha Nature,** 2,25€. Aceite Corporal Replenish Coconut de **APoEM,** 45€. Bálsamo limpiador enzimático Papaya Sorbet de **Glow Recipe,** 31,99€.

INSPIRACIÓN TUTTI FRUTTI

Además de su función cosmética, estos productos con ingredientes frutales despiertan nuestros sentidos. Tentadores a la vista, huelen de maravilla, tienen un tacto muy agradable, y algunos de ellos, incluso te los comerías

ENCARNA AGUADO | Fotografía **CARLOS MARSELLÉS**

01. Nutritivos
ESENCIA TROPICAL

Ingredientes como el mango o el aguacate no solo hidratan, sino que nutren en profundidad. Con ellos no solo evitamos que nuestra piel pierda agua, también la alimentamos.

- **Limpieza profunda y suave.** La garantiza un producto limpiador con enzimas frutales, como las de la piña o la papaya, que exfolian sin agredir la piel.
- **Manteca, aceite o spray.** Las dos primeras texturas son indicadas para las pieles más secas, mientras el spray es ideal para rehidratar en cualquier ocasión.

NUESTRA SELECCIÓN

De arriba abajo: Exfoliante Cítrico Energizante de **Anne Möller,** 26€. Crema de día Vitalizing Cream +Pure Vitamin-C de **Selvert Thermal,** 60,80€. Agua Perfumada Bienestar Bois d'Orange de **Roger & Gallet,** 39,90€. Tónico Facial Lime Purifying de **Freshly,** 12,95€. Champú al Extracto de Verbena de **L'Occitane,** 17,50€. Water-Gel Body Yogurt Yuzu de **The Body Shop,** 14€. Mascarilla Facial Iluminadora de Naranja de **Apivita,** 14,50€.

02. Purificantes
EL PODER RENOVADOR DE LOS CÍTRICOS

Las pieles apagadas ganan luminosidad y vitalidad gracias a las propiedades regeneradoras de la cosmética con cítricos.

• **Multifunción.** A nivel facial, unifican el tono y la textura de la piel porque disminuyen las manchas, mejoran las rojeces y el aspecto de los poros, y aportan firmeza a la piel. Los productos capilares con limón, mandarina o bergamota purifican el cuero cabelludo y lo equilibran, además de aportar brillo al pelo. Y los geles o cremas corporales tonifican y son una inyección de energía.

03. Rejuvenecedores
LA PASIÓN ROJA

Los frutos rojos, como las fresas o las frambuesas, son grandes aliados para nuestra piel por su acción antioxidante.

• **Aromaterapia.** La fragancia de estas frutas también tiene efectos positivos en el bienestar emocional. Al ser un aroma dulce pero con un punto cítrico, evoca los olores del verano, las vacaciones y el relax, ayudando a mantener el estrés a raya.

NUESTRA SELECCIÓN

De arriba abajo: Perfume para casa Esencia Fresas de **Mi Rebotica,** 17,56€. Bálsamo labial con bayas rojas SOS Lip Recovery Mask de **NIEVES by Nieves Álvarez,** 29,99€. Contorno de Ojos Reafirmante de Granada de **Weleda,** 24,95€. Exfoliante Corporal de Fresa de **Tree Hut** en Druni, 12,95€. Exfoliante Corporal de Frambuesa de **Freshly,** 16,95€. Bruma Framboise & Hierbabuena para cuerpo y cabello de **Yves Rocher,** 9,95€. Pétalos de Jabón de Fresa de **Sabater Hnos.,** 13€.

LOS 3 LOOKS DEL VERANO

La comodidad no tiene por qué estar reñida con el estilo. Y lo demuestran estos tres tipos de peinados muy apropiados para esta época de intenso calor. Con los tips de nuestra experta en peluquería, el resultado será perfecto

OLGA G. SAN BARTOLOMÉ

Recogidos

DESENFADADOS Y MUY CHICS

La ventaja de los semirrecogidos y moños es que aportan frescura y **permiten proteger el cabello de las radiaciones solares.** Este año triunfan los de inspiración boho

CLAVES INFALIBLES

1. Melenas cortas. Los recogidos también son aptos para los cortes bob tan de moda. Basta con enroscar el pelo sobre sí mismo para hacer un moño en la parte superior. En el resto de la melena, se van recogiendo mechones laterales del pelo hacia el centro. Las horquillas serán nuestras mejores aliadas.

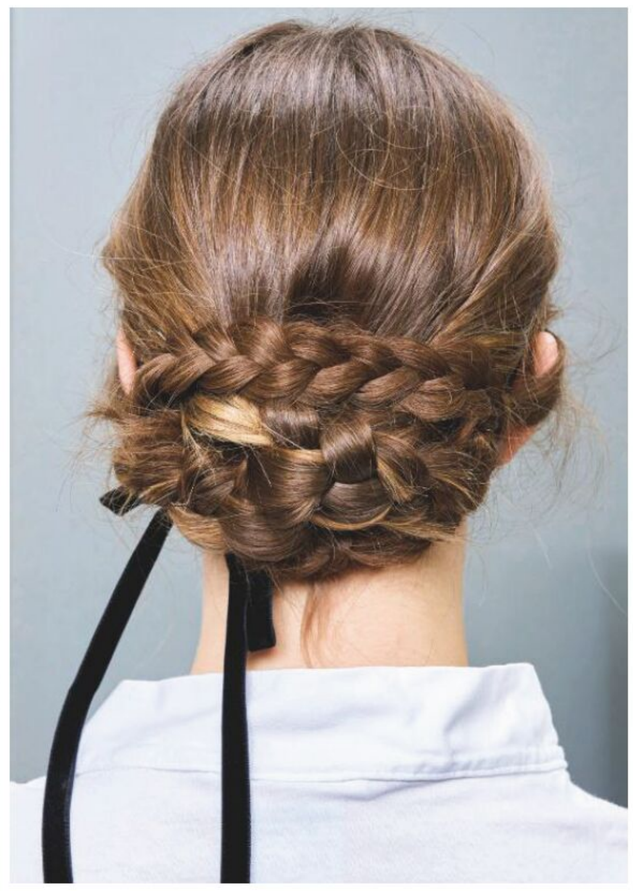
2. Esfuerzo cero. Hay semirrecogidos que se hacen en apenas 5 segundos, como el que se realiza a partir de una cola y en la última vuelta de la goma se deja la mitad del pelo ahuecado. Eso sí, se deben escoger coleteros o gomas gruesas para que no se dañe o quiebre el pelo.

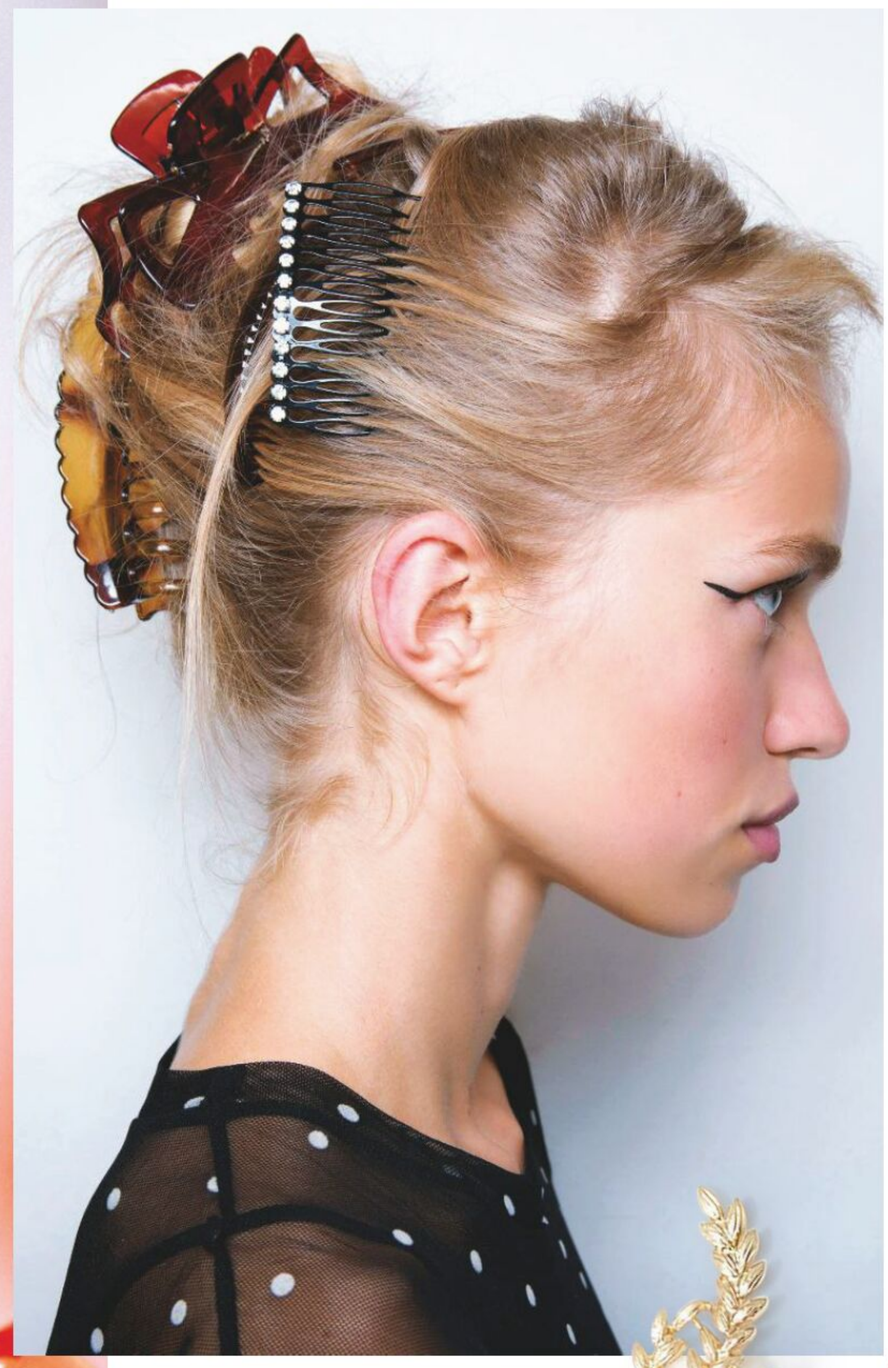
3. Los trenzados. Dan un toque sofisticado al look y su realización es sencilla. Por ejemplo, se pueden hacer varias trenzas y entrelazarlas en la parte baja de la cabeza. La ventaja es que, además, al soltarlas obtenemos una melena con ondas naturales.

4. Los moños altos. Estilizan el rostro, ya que este y el cuello quedan despejados. Conviene hacerlos con el pelo seco para protegerlo de roturas.

CASUAL, PERO SIN DESCUIDAR

Para que las puntas estén perfectas, hay que procurar que queden hacia dentro y aplicar un protector solar capilar si vamos a estar al aire libre. Por la noche, podemos optar por un sérum o un aceite y aplicarlo de medios a puntas.





TOP BUN CON BABY HAIRS
Para "relajar" un poco el look del moño alto y que se vea más casual, se pueden dejar sin peinar los baby hairs o pelillos más cortos de la frente y de las sienes.

Combinar los accesorios

No son solo complementos decorativos. Son herramientas que ayudan a fijar y realzar cualquier peinado que nos hagamos.

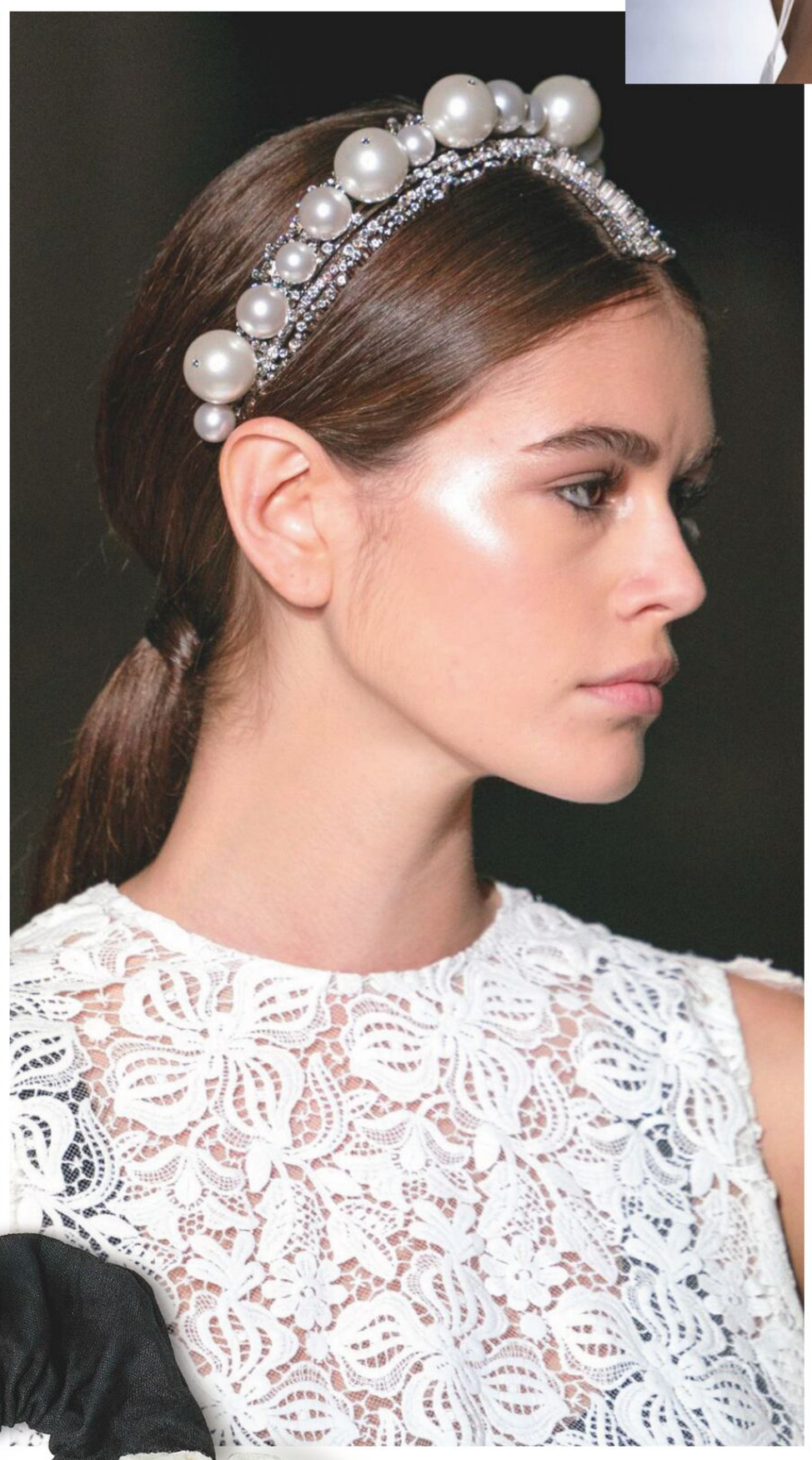
• **Diferentes estilos.** Este verano la norma es que "no hay normas". Pinzas con perlas, palillos exóticos, clips con diseños muy originales, peinetas, gomas de colores, horquillas con joyas... Y todo ello en un mismo peinado para crear nuestra propia obra de arte. El match que arrasa: el mix de dorados y plateados.

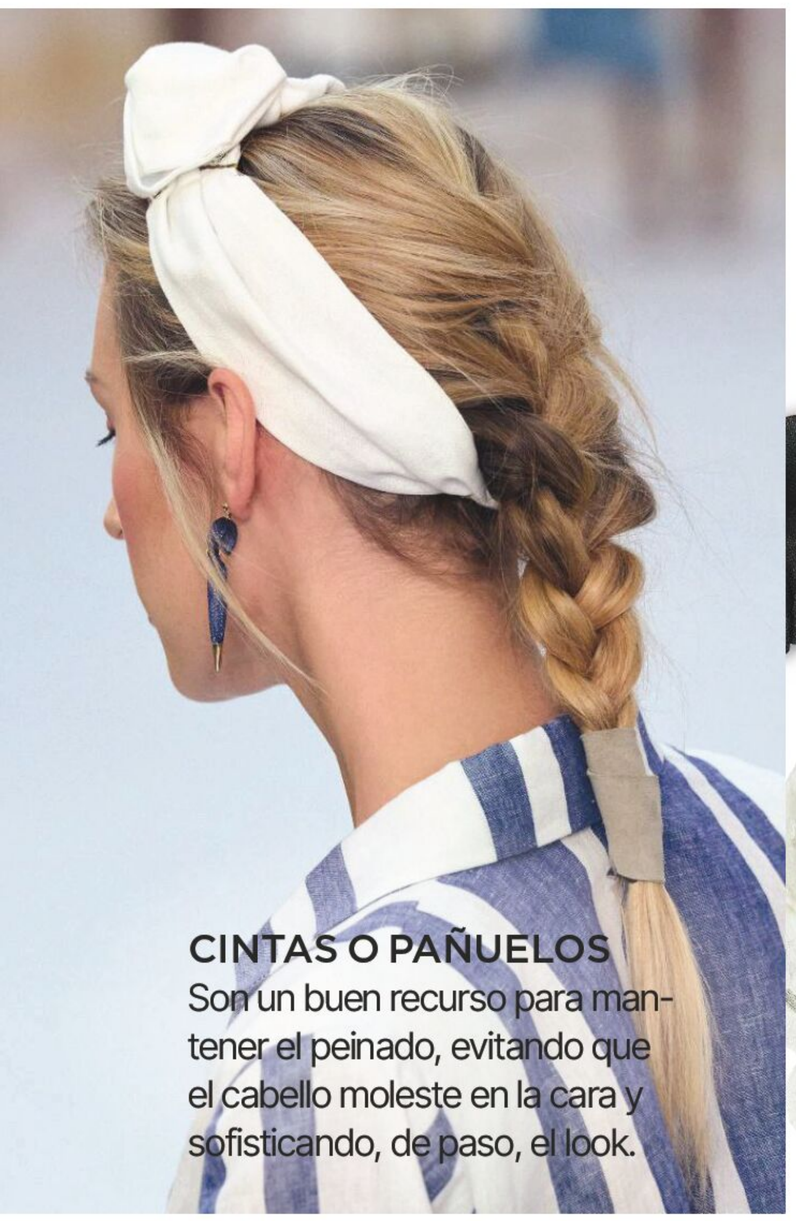
Pinza con abalorios de perlas y set de dos palillos para moño de **Sfera,** 4,99€/cada uno.

La coleta

LA MÁS SENCILLA Y VERSÁTIL

La apuesta por este peinado ha sido siempre en base a su comodidad, pero desde hace un tiempo, es la opción preferida de las celebrities para ocasiones especiales





Pack de dos coleteros de tela de **H&M,** 4,99€. Pasador en blanco y negro de **Bijou Brigitte,** 6,95€.

CINTAS O PAÑUELOS
Son un buen recurso para mantener el peinado, evitando que el cabello moleste en la cara y sofisticando, de paso, el look.

CLAVES INFALIBLES

1. La coleta plana. Es una buena alternativa a la tradicional coleta baja, especialmente para las que tienen el pelo fino porque visualmente aporta más volumen. Además, al recoger el cabello con un pasador plano, no se ejerce tanta presión sobre el pelo como con el coletero y este se rompe menos.

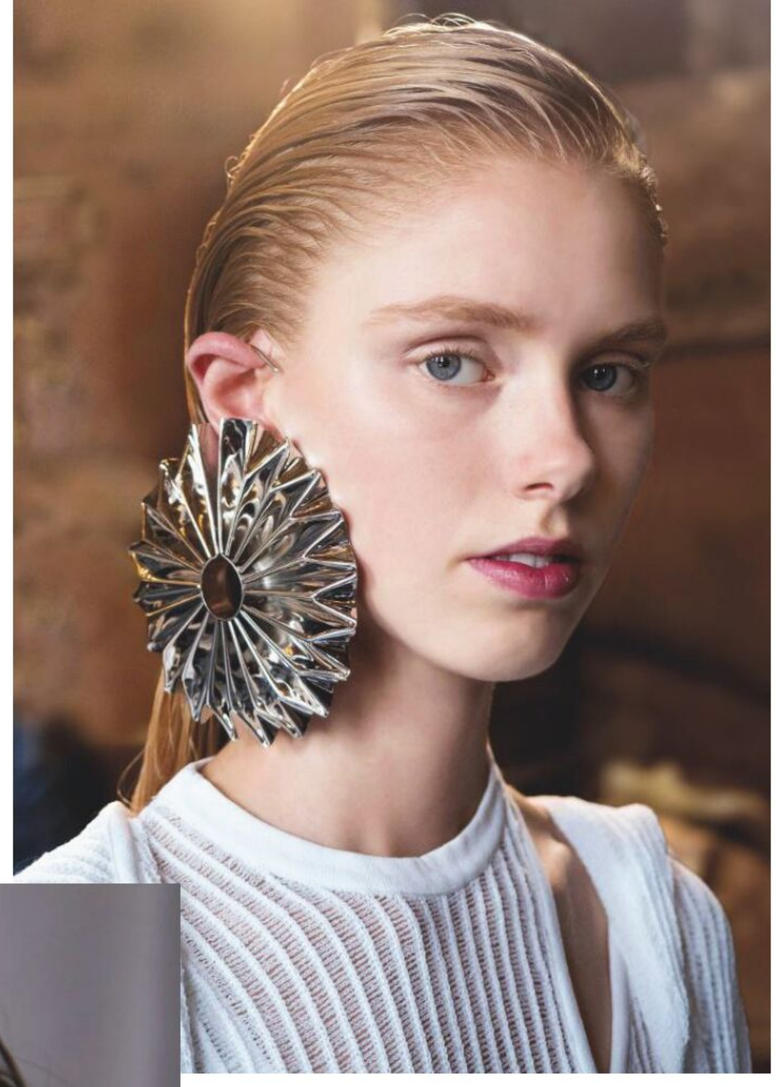
2. Las súper pulidas. Son las más glamourosas y forman parte de la tendencia clean look. Se llevan sobre todo con la raya en medio. Trucos a tener en cuenta: enrollar la goma con un mechón del propio pelo para taparla; usar al final un spray de brillo para que el cabello se vea deslumbrante; y recurrir a las macro diademas, uno de los accesorios más de moda esta temporada.

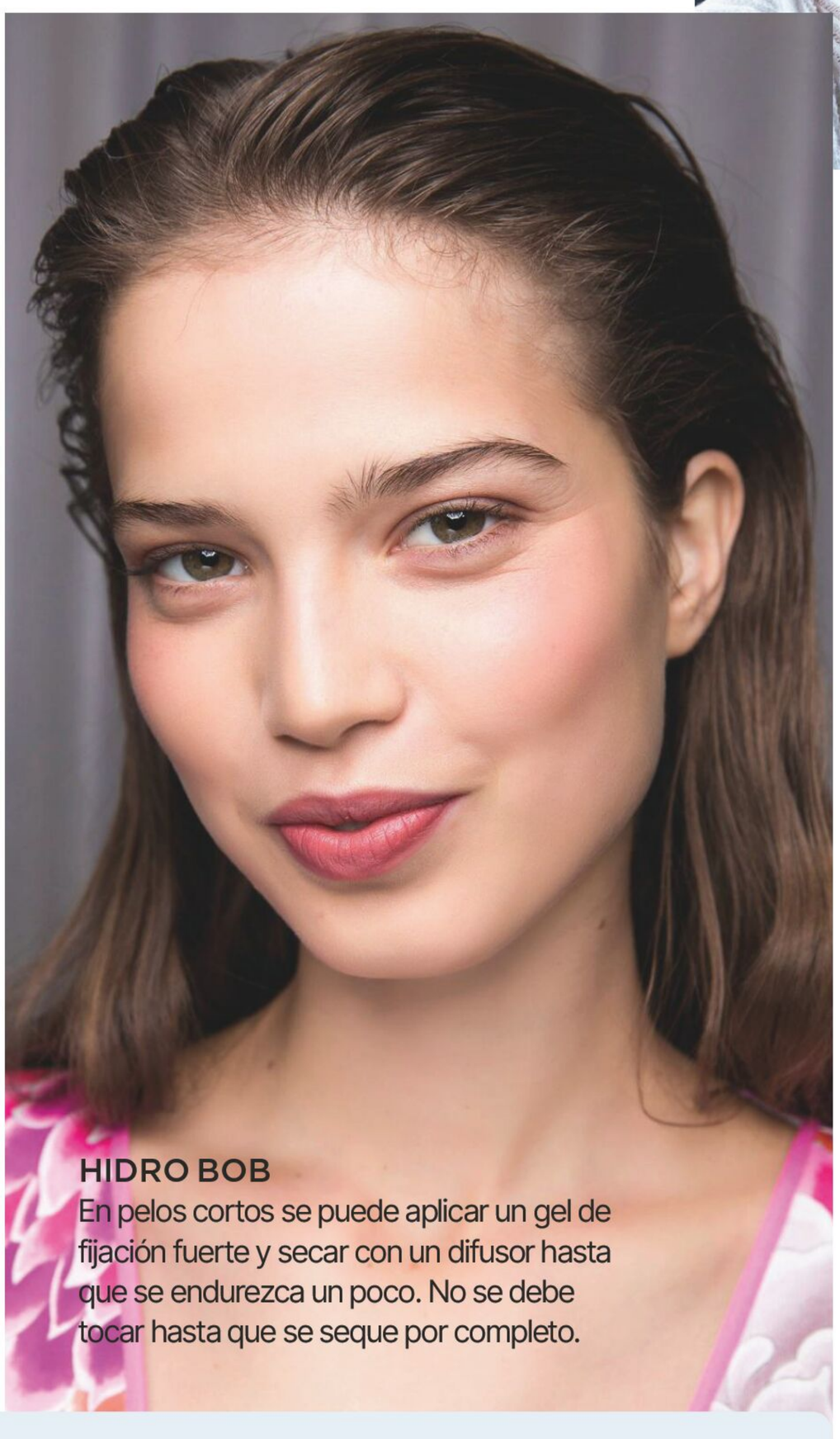
3. Trenza deshecha. Permite a las melenas más rebeldes tener el encrespamiento bajo control. Para que el efecto antifrizz sea éxito total, se puede aplicar previamente en la melena un sérum reparador.

Efecto wet

VOLUMEN BAJO CONTROL CON ESTILO

El aspecto cabello mojado es una de las mejores formas de controlar los cabellos gruesos o las melenas muy densas con un resultado elegante y seductor





HIDRO BOB
En pelos cortos se puede aplicar un gel de fijación fuerte y secar con un difusor hasta que se endurezca un poco. No se debe tocar hasta que se seque por completo.

CLAVES INFALIBLES

1. Fusión de texturas. Es una de las variantes con más adeptas. La parte frontal se trabaja con el efecto wet y el resto de la melena con su textura natural. Basta con una laca de fijación fuerte y un peine para repartir el producto para recrear el look. Si se quiere un toque más pulido, se puede pasar la plancha antes de aplicar el producto de acabado.

2. Con coleta. Si se recurre a un efecto wet en la parte frontal del peinado y se opta por llevar una cola de caballo, esta debe estar muy pulida o, si no, no funcionará el look. En vez de laca, también se puede usar una cera moldeadora.

3. Waves wet. Las ondas son un peinado típicamente veraniego. Basta con aplicar una crema de peinado con fijación y dejar que el cabello se seque al aire. Si el pelo es liso, se pueden hacer un par de trenzas cuando el cabello esté el 80% seco y soltarlas después de dos horas.

Gel de fijación fuerte The Gelly Type de **Fenty Hair,** 32€.
Spray de acabado Done de **I.C.O.N.,**31€.

Los productos de styling

Garantizan que el peinado permanezca inalterable durante horas.

• **Para el cabello corto.** Geles o ceras de alta fijación. Si se va a la playa o la piscina es esencial retirarlos bien.

Nunca se debe exponer el pelo al sol con restos de productos de styling.

• **En melenas.** Es preferible usar productos en spray, ya que son más fáciles de distribuir por todo el cabello.

SLOW BEAUTY

Durante el año agradecemos todos los cuidados exprés que nos facilitan vernos bien en pocos minutos. Pero ahora, que es el momento en que quizás disponemos de más tiempo, podemos beneficiarnos con tratamientos sin prisa que reconforten a nuestro cuerpo y, por ende, a nuestra mente

ENCARNA AGUADO

El objetivo es recrearnos en esos momentos de calma que nos permiten las vacaciones y propiciar rutinas beauty que nos hagan obtener resultados prácticamente como los que se conseguirían en manos de profesionales. La llamada slow beauty forma parte de la filosofía slow life, esa que aboga por una vida pausada y sin estrés. Por eso, en lo que concierne a la belleza, invita a tomarnos el tiempo suficiente para disfrutar de un autocuidado más consciente.

PENSANDO EN UNA MISMA

Dentro de esta actitud "sanamente egoísta", la slow beauty nos predispone a cuidarnos con calma, relajándonos con los mejores productos de tratamiento y las texturas más placenteras para sentirnos bien y vernos mejor. Desde un largo baño relajante a gratificantes sesiones de mascarillas para cara, cuerpo y cabello. Sin olvidarnos tampoco de incluir en nuestra rutina los gadgets faciales, una ayuda extra que bien merece los minutos que se emplean en su utilización porque se consiguen resultados sorprendentes a la hora de remodelar el óvalo facial.

• **¿Y por la noche?** Ahora que tenemos más tiempo para descansar plácidamente, no nos olvidemos de darle protagonismo a la cosmética nocturna. Sus nutritivas y reparadoras texturas nos ayudan de forma muy agradable a mejorar la salud y el aspecto de nuestra piel y de nuestro cabello.

01

OPERACIÓN MULTIMASKING

¿Falta de luminosidad o pérdida de firmeza en el rostro? ¿Cabello frágil o deshidratado? Las mascarillas escogidas de forma selectiva, en función de nuestras necesidades, nos ayudan a reforzar la rutina facial y capilar.

• **Convertirlo en ritual relajante.** Para que actúen necesitamos en la mayoría de casos de 15 a 20 minutos. Un tiempo que podemos dedicar a poner las piernas en alto mientras se disfruta de un buen libro o de nuestra música o serie favorita. Transcurrido ese tiempo, la propuesta es prolongar el momento de relax regalándonos un automasaje en el rostro con movimientos ascendentes desde el centro hacia fuera. Así ayudaremos a que el producto penetre bien y llegue a las capas más profundas.

Cuidarnos y "escuchar" cuáles son las necesidades de nuestro rostro y cuerpo con el paso del tiempo nos reconecta con nosotras mismas y nos proporciona autoconfianza

Esta filosofía de belleza se asocia también con el uso de cosméticos naturales y responsables con el medio ambiente

Convertir el baño en un spa

Incorporar sales y aceites esenciales a la bañera transforma nuestra piel y nuestro estado de ánimo. Quienes no tengan bañera pueden usarlos en un pediluvio para aliviar los pies cansados y recuperar el confort.

- **Relajación.** Los aromas más propicios son los de lavanda, el ylang-ylang, el cedro o la naranja dulce.
- **Más energía.** La menta piperita, el pomelo, el limón, la mandarina y el romero tienen una acción estimulante y ayudan a reducir el estrés.
- **Entre 36 y 38 ºC.** Es la temperatura del agua idónea para disfrutar de ese momento de desconexión.

- **Revitalizar el cabello.** Al mismo tiempo que se usa la mascarilla facial, podemos aprovechar para nutrir nuestro cabello y darle un plus de tratamiento. La mascarilla reparadora Henna y Karité de Henna Morena, 28,50€, fortalece y mejora la textura y el brillo de las melenas más castigadas. La henna recubre y protege la cutícula del pelo fortaleciéndolo y, al mismo tiempo, potencia su color natural sin teñirlo. Más inf.: hennamorena.com
- **Sin olvidarnos de las manos y los pies.** Solo los hidratamos cuando también deberíamos nutrirlos. Para remediarlo, hay mascarillas en formato de guantes y calcetines impregnados de ingredientes naturales muy reparadores. Después de media hora, tanto los pies como las manos se sentirán reconfortados y más suaves que nunca. Momento ideal para culminarlo con una sesión de manicura y pedicura.

02

DEVOLVERLE EL CONFORT A LA MIRADA

Los ojos son los primeros en revelar los signos de cansancio. ¿Por qué no reservarles un buen rato para descongestionarlos mientras hacemos una mini siesta? Un antifaz de gel previamente enfriado en la nevera ayuda a combatir las bolsas y la fatiga ocular.

- **En 15 minutos.** El frío mejora la circulación y baja la hinchazón, relajando el rostro. Aplicar después un contorno de ojos con aplicador roll on o metálico será el broche de oro.

03

ALIARSE CON LOS GADGETS DOMÉSTICOS

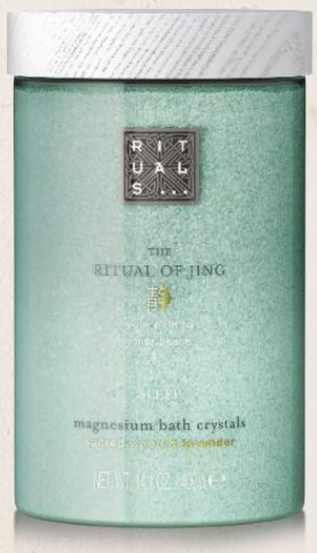
Si trabajamos los músculos del cuerpo, ¿por qué no hacer lo mismo con los 43 del rostro? La manera más efectiva es recurrir a los dispositivos con microcorrientes y pulsaciones sónicas. La recompensa es muy gratificante porque, añadiendo 5 minutos de masaje extra a nuestra rutina facial diaria, se obtiene un efecto lifting visible en un par de semanas.

04

CON NOCTURNIDAD Y SIN ALEVOSÍA

La noche es el momento en el que se activa la reparación celular. Ya que en verano disponemos de más tiempo para descansar plácidamente, saquémosle partido a la cosmética nocturna.

- **Transformación.** Aplicar sérums nocturnos con retinoides o péptidos (promueven la renovación cutánea) o concentrados capilares con proteínas (muy nutritivas) nos proporcionará efecto buena cara y un cabello fortalecido a la mañana siguiente.



Sérum capilar nocturno K Nutritive de **Kérastase,** 52,90€. Cepillo corporal de masaje Luna 4 Body de **Foreo,** 159€. Mascarilla facial calmante Calendula Petal-Infused de **Kiehl's,** 55€. Cepillo y Lifting Facial Sonic Thermo de **Geske,** 59,95€. Masajeador Gua Sha de cuarzo de **Zara Home,** 15,99€. Mascarilla capilar Ultimate Reset de **Shu Uemura,** 70,95€. Mascarilla capilar hidratante Intense Bond de **Freshly Cosmetics,** 20,97€. Exfoliante corporal Velvet Scrub de **Cocunat,** 26,95€. Bálsamo de karité para pies de **L'Occitane,** 29€. Sales de baño de magnesio de **Rituals,** 15,90€. Mascarilla guante para manos de **Sephora,** 5,99€. Kit de pedicura de **Le Mini Macaron,** 5,99€.

La marca líder de tratamientos depilatorios busca Starpil Waxers

Preséntanos a tu ESTETICISTA

Tu esteticista es una de tus personas favoritas. En su cabina te sientes relajada, sales más guapa ¡Queremos conocerla! Si tienes una esteticista de confianza, este artículo te interesa o, más bien, os interesa a ti y a ella: Starpil, la marca líder mundial en rituales de belleza depilatoria os está buscando.

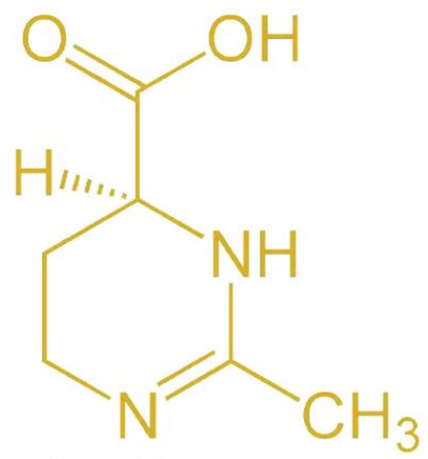
Una oportunidad presente y... ¡de futuro!
Porque Starpil busca waxers (depiladoras profesionales). Un nuevo grupo de influencers que revolucionarán la industria de la belleza y que, al mismo tiempo, tendrán la oportunidad de dar un paso más en su carrera. De esta forma, solo por presentarla, ganaréis las dos. Además, ¿a quién no le gusta presumir de depilarse con una influencer? Para ello, basta con que escanee el código QR y se registre en el formulario. Así de fácil, con ese sencillo paso tendrá la posibilidad de colaborar con la marca líder mundial de depilación.

Beneficios de una waxer
Desde formaciones certificadas, que le brindarán un aprendizaje especializado, hasta ser parte del desarrollo de innovadores protocolos de depilación o tener acceso en primicia a los lanzamientos más recientes. ¿Listas para el estrellato?

Registra a tu esteticista , escaneando este código QR y recibe gratis un aceite STARDUST. No te olvides de anotar el código CL24.

www.starpil.es

Alerta Salud Depilatoria



BENDITA ECTOÍNA

Es uno de los ingredientes favoritos en los laboratorios cosméticos porque previene en profundidad los daños en la piel, a la vez que actúa sobre muchos de los signos propios del paso del tiempo

M.ª TERESA ALCALDE. Farmacéutica y directora de Máster en Dermocosmética

La ectoína es un derivado de un aminoácido que está presente en los microorganismos que viven en hábitats muy extremos y desfavorables, como los lagos salados, el hielo ártico, las profundidades del mar y los desiertos. Tiene una acción protectora de la membrana externa de las células precisamente para que estas puedan sobrevivir en ese ambiente tan hostil. Este descubrimiento ha propiciado el estudio de este ingrediente como activo multifunción para diferentes usos cosméticos.

ESCUDO PROTECTOR

La ectoína ofrece una protección global contra las agresiones externas que experimentamos en el día a día, como la falta de agua, la radiación intensa y los cambios bruscos de temperatura.

• **Previene el daño celular.** Este efecto lo consigue formando una capa de agua alrededor de las membranas de las células, que detiene el daño a las estructuras (proteínas, material genético, etc.) situadas en el interior del organismo.

• **Reduce las rojeces.** Es muy eficaz para calmar el enrojecimiento de pieles con tendencia al eccema, las alergias o, incluso, en casos de dermatitis atópica. Al restituir la función barrera de la piel, este activo mantiene su elasticidad cuando está muy debilitada.

• **Mejora la higiene facial.** Se ha comprobado que al añadir ectoína a productos limpiadores que contienen tensioactivos potencialmente irritantes, estos resecan menos y no alteran la epidermis. Esto los hace adecuados para todas las pieles, sobre todo las frágiles.

HIDRATA Y ES ANTI-UVA

Es un buen humectante de las capas superficiales de la piel y ayuda a frenar la pérdida de agua.

• **También para los ojos.** Su potente acción hidratante es útil para combatir el síndrome del ojo seco. Por eso este activo se encuentra en la composición de muchos colirios.

• **Preserva de los efectos del sol.** No es un filtro solar ni protege de la radiación, pero sí de sus perjudiciales consecuencias. La ectoína resguarda a las células de los efectos nocivos de los rayos UVA y de la luz visible o azul. Por eso se incluye en algunos protectores solares, productos aftersun y cremas wellaging, especialmente las destinadas a pieles maduras. En este caso conviene seguir usando al final de la rutina cosmética protectores solares con FPS.

FRENA MANCHAS Y ARRUGAS

Tiene una actividad antirradicales libres que frena la formación de la hormona estimulante de melanocitos y, por lo tanto, evita la aparición y el oscurecimiento de las manchas.

• **Anticontaminación.** Es el único ingrediente que protege a la piel de todas las partículas tóxicas de la polución, responsables de la pigmentación irregular (menos luminosidad y más manchas) de quienes viven en la ciudad.

• **Muy eficaz en el contorno de los ojos.** En esta zona tan delicada del rostro evita que se vean muy pronunciadas las patas de gallo.

• **Uniformiza la textura de la piel.** Usando la ectoína con regularidad se mejora la elasticidad y también el microrrelieve del cutis.

TODO TIPO DE PIELES

La ectoína es un activo 100% natural y biodegradable que se fabrica mediante biotecnología, así que puede estar incluida también en productos de cosmética natural y vegana.

• **DÓNDE ENCONTRARLA.** Está presente en cremas para el rostro y el cuerpo de pieles delicadas con rojeces, en protectores solares, en sérums y cremas antiarrugas e, incluso, en productos de maquillaje.

• **PARA QUIÉN.** Al no utilizarse en su elaboración organismos modificados genéticamente, tiene muy buena tolerancia. Se puede usar a diario incluso en las pieles más sensibles o durante el embarazo.

Crema Ceramidin de **Dr. Jart+,** 59,99€. Age Repair FPS 50 Color de **Rilastil,** 29,90€. Sérum Cellular Recovery de **Alma Secret,** 48,10€.

TOCAR LA FIBRA

El ratán, el mimbre, el esparto, el yute, el cáñamo o el sisal ya no visten solo los porches y terrazas, sino que han llegado hasta el interior de los hogares aportando notas rústicas que transmiten calidez

01

02

03

01 CONTRAPUNTO. Este salón de corte minimalista, con sofás enfundados en lino y mesa de centro de hierro, gana en calidez gracias a una butaca de ratán que se engama con el resto de muebles gracias al color de los cojines y los cuadros.

02 GENUINO. El comedor de esta casa menorquina abierta a su entorno arrastra la naturaleza a su interior gracias a la combinación de una mesa de madera secundada por butacas de ratán e iluminada por una lámpara de suspensión tejida artesanalmente en Ghana con hierba veta vera.

03 DOBLE ALTURA. Este salón tiene el techo a doble altura. La composición de lámparas utilizando varias pantallas trenzadas ayuda a salvarla. Además, encaja dentro del estilo mediterráneo que guía el interiorismo, con paredes encaladas, materiales naturales y colores neutros salpicados de verde.

04 INUSUAL. No es habitual iluminar un baño con lámparas de esparto, más comunes en porches y terrazas. Sin embargo, en este espacio encajan como un guante junto a un mueble de madera y unos lavamanos de cerámica.

04

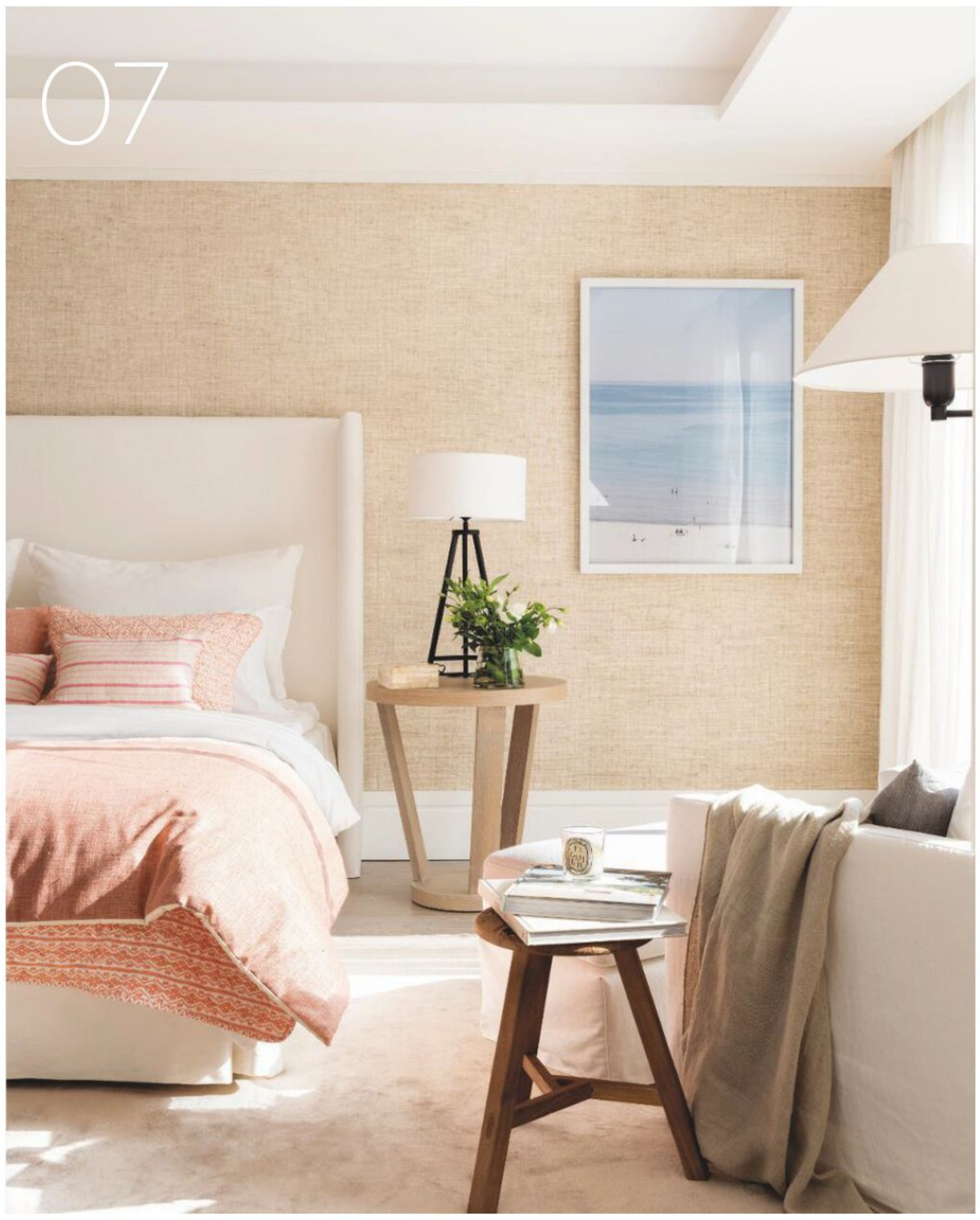
05

05 EN LA PARED. Forrar el muro con esparto permite diferenciar visualmente el espacio del comedor de la zona de estar en un piso tan diáfano como este, que tiene vocación de unir el interior y el exterior de la casa. Este revestimiento con un carácter acentuado enmarca la mesa y la separa ópticamente de la librería.

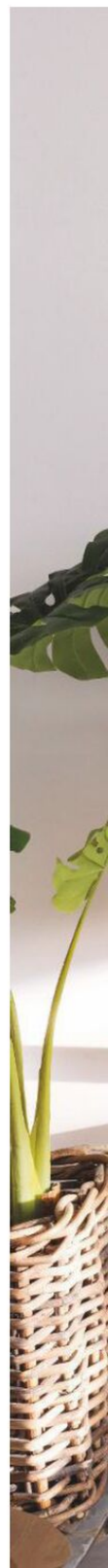
06 EN MUEBLES. Este enorme armario de fresno, situado en el amplio pasillo que llega a las puertas del dormitorio, se aligera visualmente gracias a los frentes de ratán y al hueco central que permite dejar parte de su contenido al descubierto. Las mismas puertas de ratán son traslúcidas y contribuyen a la aireación del interior del mueble.

07 COMO PAPEL PINTADO. Al contrario que en el salón, en este dormitorio el uso de la fibra natural en un papel pintado de rafia busca dar un tono de color en un espacio pensado para la relajación, en el que no haya elementos que llamen excesivamente la atención. Junto con los textiles, contribuye a crear un ambiente acogedor.

06



07



08

09

10

08 UNIR ESPACIOS. La gran lámpara de ratán del comedor, con su diseño de formas curvas y grandes dimensiones, llena de protagonismo un techo que, por su altura, podría parecer vacío y algo desangelado. Además, esta lámpara conecta con la de ratán de la cocina, creando un diálogo entre las dos estancias.

09 ALFOMBRA. La zona de estar de esta vivienda queda enmarcada por la gran alfombra de sisal que reposa sobre un suelo de roble tintado. Esta pieza permite romper con el dominio del blanco y llenar de calidez este espacio. Además de su valor decorativo, este tipo de complemento es muy práctico en casas costeras porque ayuda a regular la humedad ambiental, además de ser muy resistente al uso.

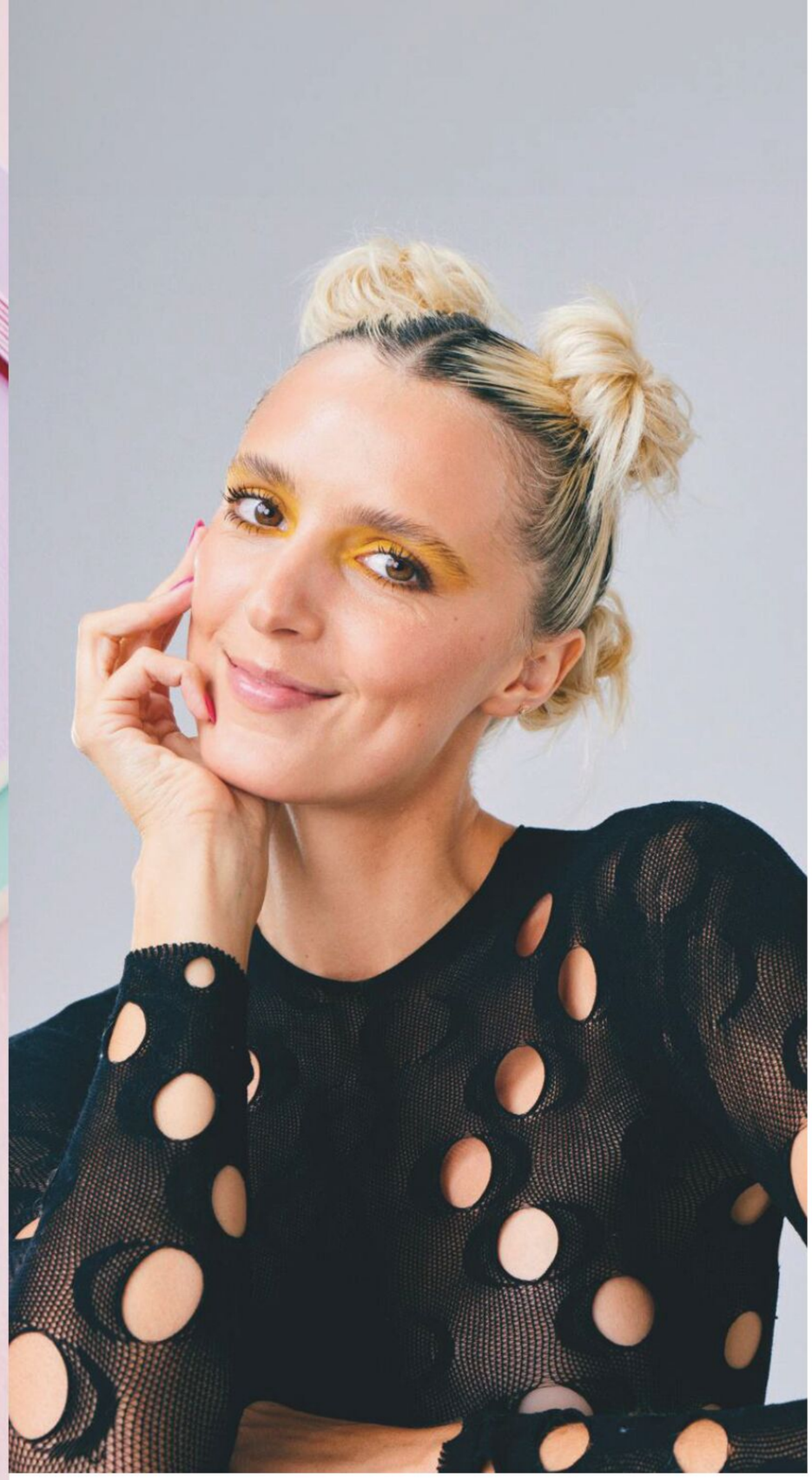
10 RECIBIDOR. El espejo de fibra situado en la entrada de la vivienda es toda una declaración de intenciones de la decoradora que lo firma, quien se ha decantado por crear espacios mediterráneos con el toque justo de rusticidad. Al espejo lo secundan una lámpara también de tejido natural y una alfombra de yute.

ABAJO LA GLUCOSA, ARRIBA EL PLACER

Jessie Inchauspé se ha propuesto cambiar una de las variables que hacen que ganemos salud: la gestión de la glucosa. Por ello, en su segundo libro plantea un plan para evitar que esta se eleve con recetas deliciosas

CARME DEL VADO

01



A Jessie Inchauspé, bioquímica y divulgadora científica, se la conoce en redes como @glucosegoddess, es decir, la "diosa de la glucosa", porque ha desatado una auténtica "cruzada" por mantener a raya el azúcar en sangre. Con *La revolución de la glucosa: el método* (Ed. Diana) se ha propuesto ir más allá y seducir al gran público con recetas sencillas pero efectivas para evitar los picos de azúcar y que, sobre todo, son un placer para el paladar.

¿Por qué es tan importante mantener la glucosa en sangre estable, sin picos?
Porque aunque no es el único, es un buen punto de partida para cuidarse, porque tiene influencia en distintos sistemas del cuerpo, como el sistema nervioso, el cardiovascular o el inmunológico.

¿Qué ocurre cuando el azúcar en sangre se eleva más allá de lo que es normal, fisiológico?
Piensa en una planta. Esta necesita agua para vivir, pero si la riegas demasiado, se muere. Pues podríamos decir que el exceso de glucosa en el organismo tiene el mismo efecto.

¿Y cómo contribuye a la pérdida de peso?
Cuando los niveles de glucosa son estables, es fácil controlar el hambre y los antojos. Además, los niveles de insulina también bajan y eso promueve la pérdida de grasa, porque si hay insulina no se puede quemar grasa.

¿Por qué dices que esto es mejor que contar calorías?
Dos personas pueden consumir el mismo número de calorías al día. Pero si una solo come almidones y azúcares va a tener picos de glucosa. Y si la otra persona come fibra, grasa y proteína va a tener muy bajo el pico de glucosa. ¿Consecuencia? La primera persona va a estar hinchada, en una situación de prediabetes... porque no tiene bien regulada la glucosa. Mientras que la otra persona, consumiendo las mismas calorías, tendrá mejor salud.

El método
4 CAMBIOS SEMANALES MUY FÁCILES

• **Semana 1: desayuno salado.** "Si tienes picos de glucosa a primera hora, arrancas una montaña rusa de glucosa muy molesta –resta energía, provoca hambre, antojos...–. Pero si la equilibras en el desayuno, se estabiliza todo el día", dice.

• **Semana 2: tomar vinagre antes de comer.** El ácido acético del vinagre reduce los picos de glucosa. Recomienda tomarlo diluido en agua y con una cañita para no dañar los dientes.

• **Semana 3: un primer plato "verde".** Como explica, la fibra de la verdura llega antes que otros alimentos al intestino, desplegando una "malla protectora" que reduce la absorción de la glucosa del resto de la comida.

• **Semana 4: moverse después de comer.** Al recoger la cocina, salir a pasear, etc., una parte del azúcar de la comida la usan los músculos y se evita el pico.

La revolución de la glucosa: el método, de Jessie Inchauspé (Ed. Diana), 19,90€.

02 03

01
TOMATES TALENTOSOS

Los tomates no son solo una maravillosa fuente de fibra para nuestro entrante vegetal, sino que también se aferran al exquisito aliño de yogur para llegarnos al paladar.

Para 1 persona

15 tomates cherry, en mitades • 1 cucharada colmada de yogur griego entero • 1 cucharadita de orégano seco • 1 cucharada de aceite de oliva • Sal y pimienta

Elaboración

1. Pon las mitades de tomate en un bol y añade el yogur, el orégano y el aceite de oliva. Remuévelo todo bien y luego sazónalo generosamente con sal y pimienta y sirve.

02
ENSALADA DE DESAYUNO

Este sencillo desayuno salado sabe a verano concentrado en un bol. La dulzura de la sandía con el intenso sabor de la menta y el contraste de las texturas del queso feta y los frutos secos, que te mantienen la glucosa estable, hacen que sea una maravilla.

Para 1 persona

125 g de sandía, pelada y sin semillas, a dados • 8 rabanitos, sin el tallo y a rodajas • 60 g de queso feta, desmenuzado • 3-4 ramitas de menta, con las hojas troceadas • 2 cucharadas de semillas de calabaza • 1 chorro de zumo de lima • 1 cucharada de aceite de oliva

Elaboración

1. Pon los dados de sandía, los rabanitos a rodajas, el queso feta desmenuzado y la menta troceada en un bol.

2. Echa por encima las semillas de calabaza y un chorro de zumo de lima y aceite de oliva.

03
DESAYUNO DE HELADO

¿Comer un helado para desayunar? ¿En serio necesitas que

Desayunos salados

Aunque @glucosegoddess prefiere los desayunos salados, la grasa del yogur griego hace posible comer un helado a primera hora sin que suba el azúcar en sangre

te explique por qué sería genial empezar el día así?

Para 1 persona

4 cucharadas colmadas de yogur griego entero (unos 100 g) • 1 cucharada de manteca de frutos secos (de cacahuete, almendras, avellanas, etc.) • 50 g de frutos del bosque (arándanos, frambuesas, moras, etc.) congelados

Elaboración

1. En un bol, remueve el yogur con la manteca de frutos secos hasta que quede una mezcla homogénea.

2. Añádele los frutos del bosque congelados y deja reposar la mezcla unos 2-3 minutos antes de comértelo.

04

MANZANA ARROPADA

La fruta entera es un añadido idóneo para un desayuno salado, siempre y cuando esté presente por su sabor y vaya acompañada de proteína y grasa. Básicamente, la fruta entera no debería ir desnuda. Así que te presento una manzana arropada: ¡proteína y grasa procedentes del queso cheddar y de las nueces! Prepárate para probar unos bocados deliciosos, crujientes y apetitosos.

Para 1 persona

1 manzana (unos 90 g) en rodajas (no tienes por qué sacarle el corazón) • Zumo de 1/4 de limón • 40 g de cheddar, laminado • 1 puñadito de nueces, en mitades o trozos

Elaboración

1. Riega las láminas de manzana con zumo de limón para que no se oxiden.

2. Coloca la manzana en un plato, añádele el cheddar laminado y las nueces. Ya puedes servir.

05

PITA DE ATÚN EN VERSIÓN ADULTA

¡Ah, el clásico bocadillo de atún! Esta es una versión que aprendí de un buen amigo. Las alcaparras y la mostaza le dan un giro estimulante a la versión original,

haciendo que este básico de los almuerzos de cole alcance una nueva dimensión.

Para 1 persona

1 lata de 110 g de atún en aceite, escurrido • 1 cucharada de mostaza de Dijon • 1 cucharada de mayonesa • 1 cucharada colmada de alcaparras, escurridas • Pan de pita • 2-3 hojas de lechuga • Sal y pimienta

Elaboración

1. En un bol mezcla el atún, la mostaza de Dijon, la mayonesa y las alcaparras, y sazónalo todo con sal y pimienta.

2. Tuesta el pan de pita y ábrelo para crear un bolsillo. Rellénalo con las hojas de lechuga y la mezcla de atún, y sirve.

06

HELADO EQUILIBRADO DE FRUTOS DEL BOSQUE

¡Un helado que te mantendrá los niveles de glucosa equilibrados! También lo puedes disfrutar como tentempié a media tarde: el equilibrio de poco azúcar y mucha proteína no te provocará un pico.

Para 2 personas

4 cucharadas colmadas de yogur griego entero • 100 g de frutos del bosque variados • 1 cucharada de proteína de suero de leche (o cualquier otra proteína en polvo insípida y sin edulcorantes) • 1 cucharada de tahini (opcional)

Elaboración

1. Pon el yogur en un recipiente de plástico y mételo en el congelador durante 3-4 horas, o hasta que se congele.

2. En una batidora, tritura el yogur junto con los frutos del bosque congelados, la proteína de suero de leche y el tahini (si lo vas a utilizar). Al principio, la mezcla parecerá que sean migas, pero sigue batiendo y al final tendrás un delicioso helado, suave y cremoso, que te podrás comer a cucharadas.

3. Sirve la primera porción inmediatamente. Congela la segunda porción en un recipiente que pueda ir al congelador y luego puedes volver a triturarla para ablandarla antes de ser-

07

vir o simplemente dejar que se ablande en el recipiente.

07

TOSTADA CON SALMÓN

Tras la primera semana del Método de la revolución de la glucosa te estás convirtiendo en una diosa, un dios o cualquier divinidad no binaria. Las divinidades también se pueden poner estupendas, así que para esos días tenemos esta sofisticada tostada con salmón. Aumenta la cantidad de salmón hasta que mantengas la sensación de saciedad durante cuatro horas, y si quieres, sírvetela con unas hojas de lechuga por encima.

Para 1 persona

1 rebanada de pan de centeno
• 1 cucharada colmada de queso crema entero (no desnatado)
• 1 loncha de salmón ahumado, partida por la mitad • 2 cucharaditas de alcaparras escurridas
• 1 cuña de limón para echar un chorrito por encima • Sal y pimienta

Elaboración

1. Tuesta la rebanada de pan de centeno.
2. Unta la tostada con el queso crema y corónala con el salmón y las alcaparras.
3. Sírvela con una cuña de limón para echarle un chorrito por encima, y sazónala al gusto. (Opcionalmente se pueden añadir brotes verdes).

Un buen plan para adelgazar

Como explica la divulgadora científica, su método resulta útil cuando se busca bajar algunos kilos.

• **La evidencia.** "Hice un estudio con 2.700 personas que siguieron el método y lo único que tenían que hacer era aplicar los cuatro puntos del mismo. No contar calorías. Y el 40% de estas personas perdieron peso sin que ese fuera el objetivo buscado". Por ello, unir su plan a la dieta mediterránea puede ser un modo fácil y efectivo para adelgazar.

• **Cómo hacerlo.** Además de aplicar los cuatro puntos de su método, optar por hacer 3 comidas al día basadas en alimentos frescos, de mercado, evitar los ultraprocesados y consumir raciones moderadas, porque para adelgazar hay que consumir menos calorías de las que el cuerpo necesita para realizar sus funciones.

• **¿Y si necesito un tentempié?** Mejor que sea salado, porque así no eleva tanto la glucosa. Pero Inchauspé asegura que si se aplican los hábitos del método, cada vez habrá menos antojos. Además, dejar 3-4 horas entre una comida y otra aplana la curva.

Textos e imágenes del libro publicado por la Editorial Diana, 2023 © Jessie Inchauspé, 2023. Redactora de las recetas: Kathryn Bruton. Editora de las recetas: Judy Barratt. Fotografía: Smith & Gilmour. Fotografías de retrato: Osvaldo Ponton

Pinhal de Leiria. El OHAI Nazaré Resort, situado a tres kilómetros de Nazaré, es un lugar perfecto donde hospedarse y realizar actividades diversas en familia. También ofrece la oportunidad de apuntarse a clases de surf, conducir motos de agua, ir a avistar delfines, etc. (www.ohaire-sorts.com/nazare).

NAZARÉ, EN LA CRESTA DE LA OLA

Este pueblecito portugués tiene el encanto de una localidad costera tradicional, todavía muy ligada a la pesca, pero a la vez, es punto de encuentro de los amantes del surf extremo debido a sus impresionantes olas, que pueden superar los 30 metros de altura. Esta combinación lo convierte en un destino singular para el viajero

01

02

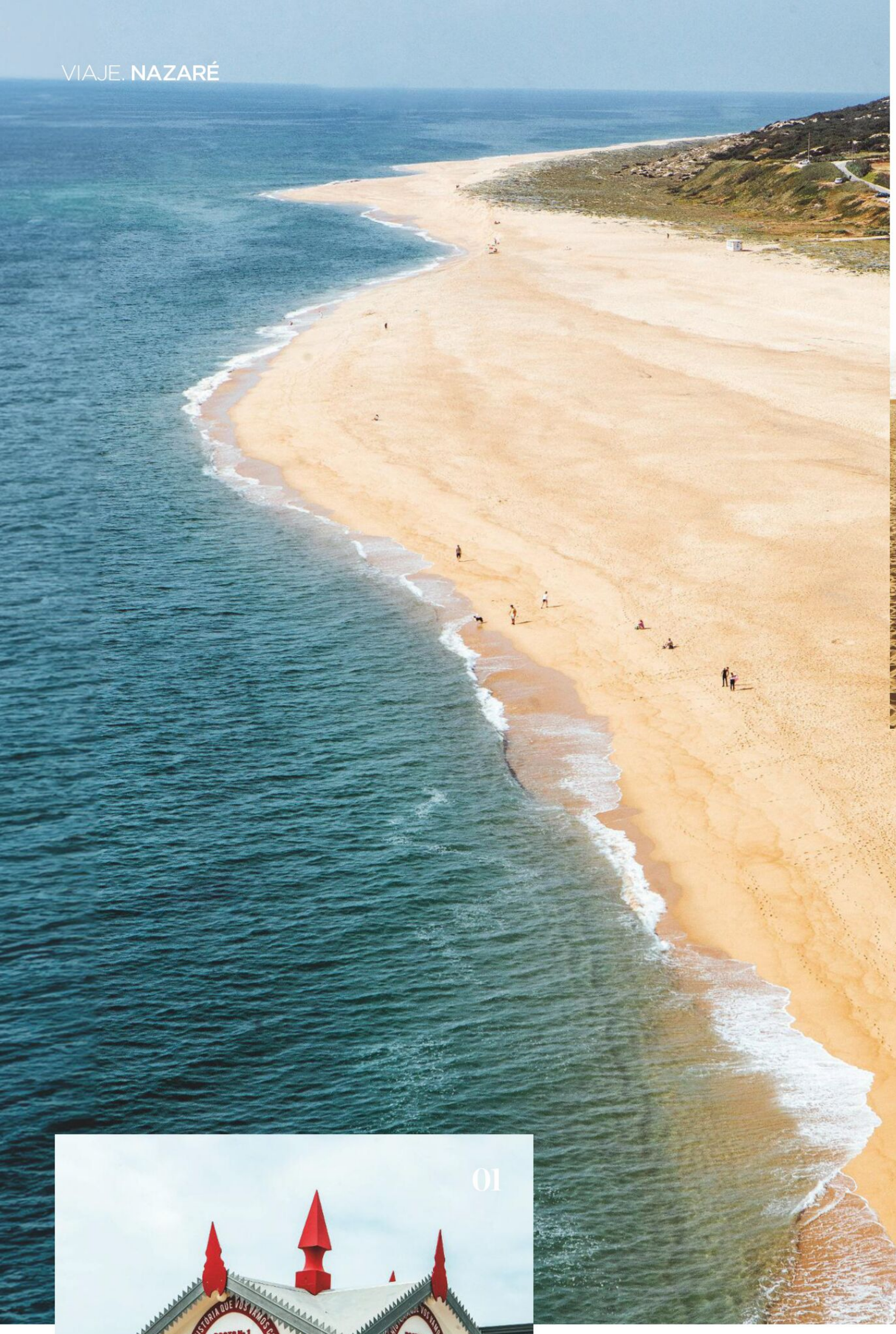
03

Situada a unos 100 kilómetros de Lisboa, en la Costa de Plata, Nazaré destaca por su larguísima playa en forma de media luna protegida del viento gracias al Cabo Sítio. También por sus cielos azules, sus edificios de fachadas blancas y tejados de tejas de arcilla cocida, y por sus estrechas y empinadas calles empedradas. Todo esto ha hecho de esta localidad uno de los lugares habituales de vacaciones de los portugueses.

DESTINO MULTICULTURAL

Con el despertar del surf, se ha convertido también en lugar de peregrinaje no solo para los amantes de este deporte, sino para viajeros de todo el mundo, atraídos por su idiosincrasia. Y es que en Nazaré pueden mezclarse los pescadores que aún usan las artes tradicionales con visitantes de todo el mundo

01. Una **barca tradicional de pesca** situada sobre la playa, convertida hoy en reclamo turístico.
02. El **funicular** permite llegar hasta el Mirador de Suberco, en el barrio de Sítio.
03. La calle San Antonio, en la **ciudad baja,** es una buena muestra de cómo son las vías empedradas y estrechas del lugar.



03

04

02

01

01. Un **kiosco** de venta de bebidas sobre la playa. 02. Una imagen de la extensa **playa del Norte.** 03. Restaurante típico sobre la playa. 04. **Secadero** de pescado.

equipados con sus tablas. Eso sí, las olas gigantes se ven solo en invierno y son episodios puntuales que ocurren solo 3 o 4 veces por temporada. En verano se puede practicar este deporte sin asumir ese riesgo, lo mismo que en otras playas de la región, como las de Ericeira o Peniche.

LA CIUDAD BAJA

Pasear por las calles que preceden a la playa larga de Nazaré es ver imágenes variopintas de jureles, sardinas o pulpos secándose al sol, de mujeres ataviadas con el tradicional traje de siete faldas y de muchas tiendas de cerámica u otros recuerdos que evocan el espíritu marino de la población. También es el lugar donde se concentran los hoteles, los restaurantes y los lugares de vida nocturna. Para los que quieran conocer más en profundidad la intimidad local, existe un Museo del Pez Seco (*Museo do Peixe Seco*), que se encarga de mantener viva esta arraigada tradición y de velar

por las condiciones de los vendedores de este producto.

EL BARRIO DE SÍTIO Y LA ERMITA DE LA MEMORIA

El funicular, con su lento divagar, permite salvar los 100 metros de desnivel que separan la parte baja del asentamiento original de la población en lo que hoy es el barrio de Sítio. Según cuenta la leyenda, en el siglo XII, don Fuas Roupinho, alcalde del Castillo de Puerto de Mós, salió a cazar en un día especialmente nublado. Mientras daba alcance a un ciervo, se vio de pronto al borde del impresionante precipicio de 318 metros de roca que cae en picado hasta el mar. En ese momento, le rezó a la Virgen para salvar su vida y milagrosamente el caballo clavó sus patas en el suelo librándolo de una muerte segura. En agradecimiento, el noble mandó construir la Ermita de la Memoria, alrededor de la cual se fue expandiendo lo que

05. Tienda de regalos perteneciente a una **cooperativa de artesanos locales.** **06.** Típica **calle del centro** de Nazaré. **07.** Una muestra de la **cerámica** propia de la zona.

01

02

03

hoy es la parte vieja del villorrio. Gracias a este milagro y antes de que la cercana población de Fátima le robara el protagonismo, era muy habitual que las gentes peregrinaran hasta este conjunto monumental formado por la pequeña ermita y la Iglesia de Nuestra Señora de Nazaré. En el interior de la iglesia se pueden admirar los azulejos del siglo XVIII que llenan la nave, así como las pinturas que narran la intervención mariana que evitó la muerte de don Roupinho.

PUESTA DE SOL EN EL MIRADOR DE SUBERCO

Es habitual que este balcón sobre el mar a pocos metros de la ermita se llene de gente dispuesta a contemplar el imponente ocaso. Este tiñe progresivamente la arena de la playa, ofreciendo un espectáculo inigualable y una fotografía perfecta de la ciudad baja en su conjunto. Además, según la fábula popular, en este lugar pueden verse todavía las marcas de los cascos del caballo que salvó la vida del alcalde.

01. Una imagen frontal de la ciudad baja y la **playa de Nazaré,** tomada desde el mar. 02. **Souvenirs** en forma de pescado, muy populares como identificativos de la población. 03. Quesos a la venta en el **Mercado Municipal.** 04. El **Baloico da Ladeira,** en el barrio de Sítio. 05. Cuadro hecho con **azulejos cerámicos** decorados según la tradición local. 06. El **Muro de los Surfistas,** dentro del Fuerte de San Miguel. 07. Establecimiento dedicado a la venta de **cerámica tradicional.**

04

05

06

07

LA PLAYA DEL NORTE Y EL FUERTE DE SAN MIGUEL

Desde Sítio se puede acceder por el Camino del Faro a la playa del Norte, separada de la de Nazaré por el Fuerte de San Miguel, en el que se encuentra precisamente el faro que da nombre al sendero. Esta edificación fue levantada en el siglo XVI para defender la población de los ataques de los piratas. A principios del siglo XX se añadió el faro a la construcción a petición de los pescadores. Hoy es una parada obligada para visitar el Muro de los Surfistas, en el que se exponen las tablas de auténticos mitos del surf. Además, el fuerte es un lugar privilegiado desde donde admirar las olas gigantes que llegan a la playa del Norte. Estas olas se gestan en el Cañón de Nazaré, un valle submarino de unos 5.000 metros de profundidad y 230 kilómetros de extensión que actúa intensificando la fuerza de las olas, encarándolas hacia la orilla.

Información práctica

Dónde alojarse. El OHAI Nazaré Resort, a 3 kilómetros de Nazaré, es un *Outdoor Living* diseñado para brindar las comodidades de un resort y, al mismo tiempo, experimentar un modo de alojamiento creativo y sostenible en bungalós y *glampings*.

Qué hacer. El resort propone, entre su amplio catálogo, actividades para familias y niños pequeños, organiza clases de surf, inmersión o paddle surf, y hasta excursiones para avistar delfines con una tasa de éxito del 98%. ohairesorts.com/nazare

RECONECTAR CON LA PAREJA

Las vacaciones son una maravillosa oportunidad para alimentar la conexión y el vínculo si sabemos cómo. Transforma tu relación experimentando estos valiosos recursos

CRISTINA ROMERO. Escritora especializada en salud emocional

Una pareja no se encuentra, siempre se construye. Se escoge estar con alguien, sí, pero el vínculo de pareja es algo que se va creando y que se fortalece (o se debilita) con las pequeñas acciones cotidianas.

Que tú elijas seguir compartiendo tu vida con tu compañero cada día y que él haga lo mismo es algo que se cuida, se alimenta y se riega. Como un hermoso jardín privado, cuidado por dos personas que son las que lo disfrutan. O como una bella gran copa que conjuntamente se encargan de mantener llena, para que ambas puedan beber y saciar su sed.

Las vacaciones pueden ser un momento en el que muchas parejas vean con claridad el abismo que las separa. Se dan cuenta de lo lejos que estaban a pesar de vivir juntos. Como si pararan en ese momento en que el jardín está muy seco y la copa muy vacía. Todas las relaciones pasan por diferentes etapas y procesos. Quizás este reconocimiento sea el detonante para poner más amor en circulación y estrechar los lazos que se pueden haber aflojado.

ABANDONAR LO QUE ARRUINA LA RELACIÓN

Existen dos grandes enemigos de la relación en pareja que se cuelan invisiblemente entre sus miembros y los alejan poco a poco. Son prácticas tan habituales que escapan a todos los controles. Uno es el abuso de pantallas y el otro es la crítica.

• **Limitar la pantalla.** Durante el año, casi sin darnos cuenta, buscamos desconectar y evadirnos a través de este recurso. Por ello, el tiempo de vacaciones es una gran oportunidad para hacer un reset y elegir más selectivamente a qué dedicamos nuestro valioso tiempo. Uno de los momentos de mayor cercanía y conexión en pareja se da al ir a dormir. Si se escoge pasar los últimos minutos prestando atención a una pantalla, haciendo scrolling cada uno en paralelo, se resta tiempo a la intimidad, tanto física como emocional. Que el teléfono quede siempre fuera de la cama y de la mesa son pequeñas grandes decisiones a favor del mirarnos a los ojos, tocarnos y reencontrarnos. Es distinto ver algo juntos

Mejora la comunicación

EXPRESAR LO QUE SE NECESITA

Cada vez que discutimos ciegamente en pareja, lo que nos suele suceder a ambos es que nos hemos sentido descuidados y que nuestras necesidades han quedado arrinconadas. Esa percepción nos lleva a sentirnos dolidos. Como si la pareja hubiera atropellado aquello que para nosotros era importante. Pero a veces la otra persona no lo ha tenido en cuenta porque tampoco hemos sabido comunicarlo con claridad.

Los corazones que se sienten cerca no necesitan gritarse, dicen los pueblos indígenas. Por ello, si el tono de voz con el que nos hablamos es muy alto, es un buen momento para detenernos a mirar qué necesitamos ambos y expresarlo con claridad. Para poder así tenerlo en cuenta y cuidarnos.

Cuando nos notemos con mal humor preguntémonos qué estamos necesitando: descansar, aflojar el ritmo, un nutritivo tiempo a solas...

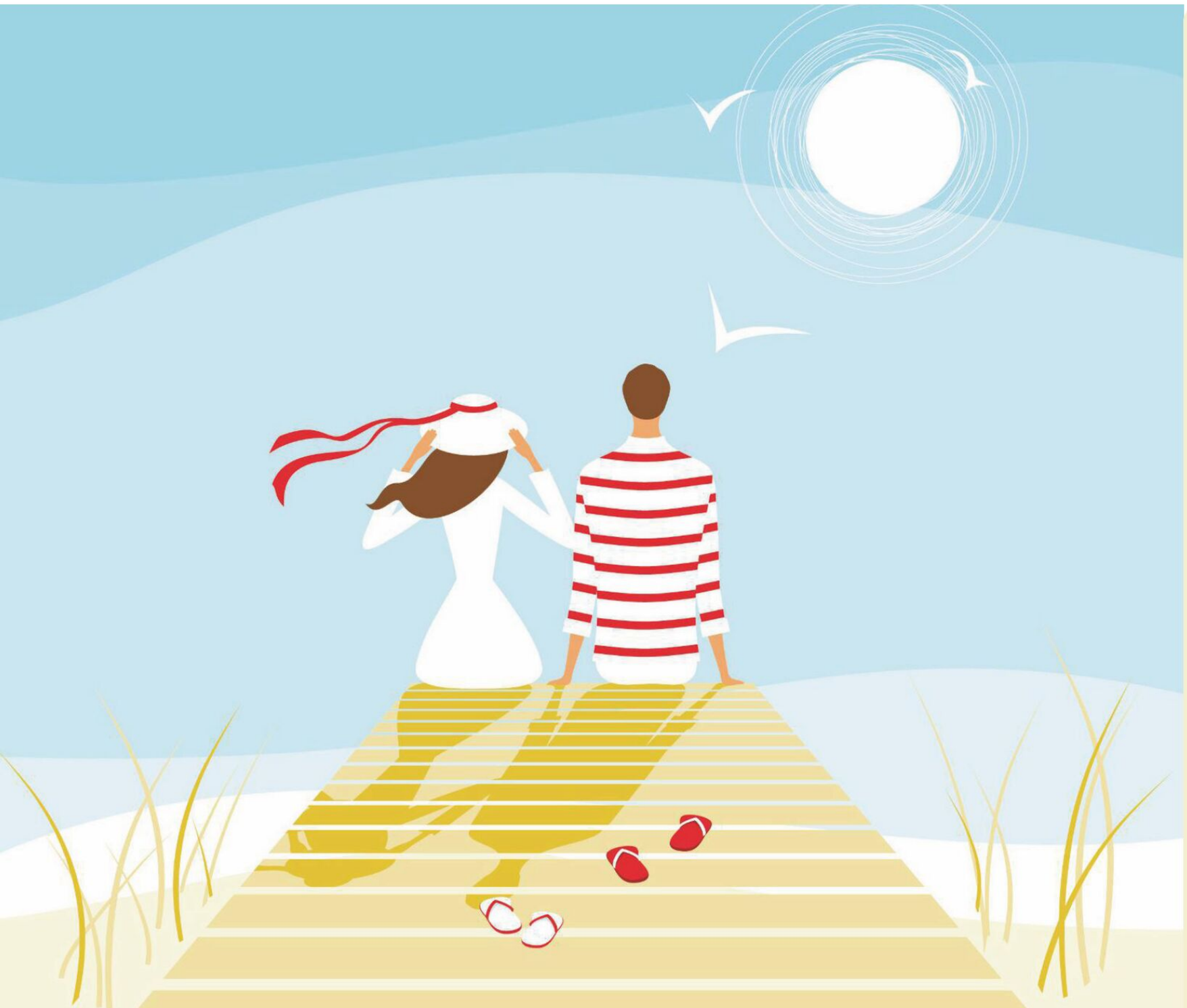
Todas las relaciones pasan por diferentes etapas. Quizás este presente es buen momento para poner más amor en circulación y reconectarnos

y compartirlo con complicidad. También podemos acordar que en determinados momentos no atendemos llamadas o mensajes de otras personas para que nuestra pareja se sienta cuidada.

• **Evitar la crítica y la queja.** La crítica es como la criptonita de Superman para la pareja. Debilita, arrasa y destruye. En su lugar, el agradecimiento es una especie de poderoso fertilizante para todo eso que deseamos que crezca. Cuando "nada nos parece suficiente" y solo destacamos "lo que falta, lo que no ha hecho o no ha dicho", generamos alejamiento y pocas ganas de más interacción. Es más beneficioso poner el foco en lo que sí queremos que se repita diciendo: "Me encanta cuando me haces reír"; "Qué bueno que ya llegues, te he echado de menos"; "Me encanta cuando me escuchas así"; "Me gusta mucho cuando te pones esa camisa"; "Gracias por...".

INCORPORAR JUEGOS O NUEVAS PRÁCTICAS

No estamos acostumbradas a reconocer ni a comunicar nues-



tras necesidades. Pero aprender a hacerlo va a ser de gran ayuda en nuestra relación de pareja.

• **Un ejercicio efectivo.** Se trata del juego de "Las dos hojas de las necesidades". Consiste en coger cada uno una hoja de papel y por separado, pero al mismo tiempo, cada cual va a escribir en una cara: "Yo (el nombre de quien escribe) necesito de ti (el nombre de la pareja)", y debajo –por separado y sin espiarse– hacer una lista de aquello que se desea que el compañero pueda satisfacer en el momento presente: "Que al vernos y al despedirnos me des un abrazo"; "Que me avises si te vas a retrasar"; "Que me preguntes cómo me siento"; "Que en el sexo me busques para jugar juntos y para descubrir lo que me gusta"...

Luego, en la otra cara de la hoja vamos a suponer lo que "creemos" que la otra persona necesita de nosotros: "Tú (aquí su nombre) necesitas de mí...", y escribimos el listado. Después se ponen en común las páginas leyéndolas en voz alta. ¡A veces hay grandes sorpresas!

Teniendo en cuenta todo ello, se pueden elegir qué tres necesidades de la pareja tener muy presentes durante este mes. Pero es una lista a actualizar periódicamente, porque nuestras necesidades van a ir cambiando.

Cuando la comunicación fluye y se tienen realmente en cuenta las necesidades y sentimientos del otro, nos sentimos amados y conectados. Nadie ataca, se defiende o grita cuando los corazones se sienten cerca.

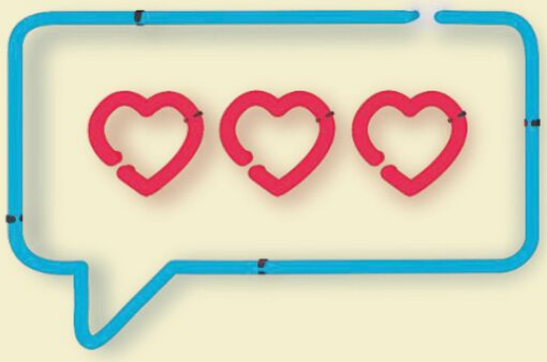
Jugar acerca
CREAR RETOS EN PAREJA

Inventar juntos formas de alimentar la intimidad y la conexión.

• **7 DÍAS DURMIENDO SIN ROPA.** ¿Qué tal si probáis a pasar una semana (mínimo) en la que ambos vais a pasar todas las noches desnudos? Podemos añadir que (mínimo) alguna parte del cuerpo, sí o sí, tiene que estar en contacto con el cuerpo del otro.

• **7 DÍAS DE MASAJES.** Otro reto podría ser, por ejemplo, pasar una semana de masajes mutuos (en diferentes lugares del cuerpo). Pueden ser antes de ir a dormir o en otro momento del día. Existe la posibilidad de que siempre puedas elegir dónde pides recibir tu masaje o bien que se combine con el comodín de que la pareja pueda elegir dónde quiere darte hoy un masaje.

• **7 DÍAS DE "MOMENTOS CIELO".** Un momento cielo es ese que guardas en tu corazón sin necesidad de fotografiarlo. Por lo tanto, se trata de encontrar momentos de bienestar, risas y conexión. ¿Quizás un paseo relajado o un brindis cerca del mar?



ESTE VERANO REFRESCA TU MENTE CON

PASATIEMPOS

PARA ADULTOS

DIVIÉRTETE, APRENDE Y PON A PRUEBA TU INGENIO EN UN VIAJE ÚNICO

Y ADEMÁS... ¡CON REGALO SORPRESA EN EL INTERIOR!

Compra tu libro y podrás entrar en el sorteo de una de estas 10 maletas Samsonite perfecta para tus viajes.

01. Libros

LECTURAS VERANIEGAS

Hemos seleccionado cinco historias distintas para que nos acompañen durante la desconexión vacacional

• **Un rayo de sol.** Seis casas y un punto en común: Éléonore, la mujer de la limpieza. Esta curiosa asistenta se adentrará en la intimidad de sus clientes para descubrir que las apariencias engañan.

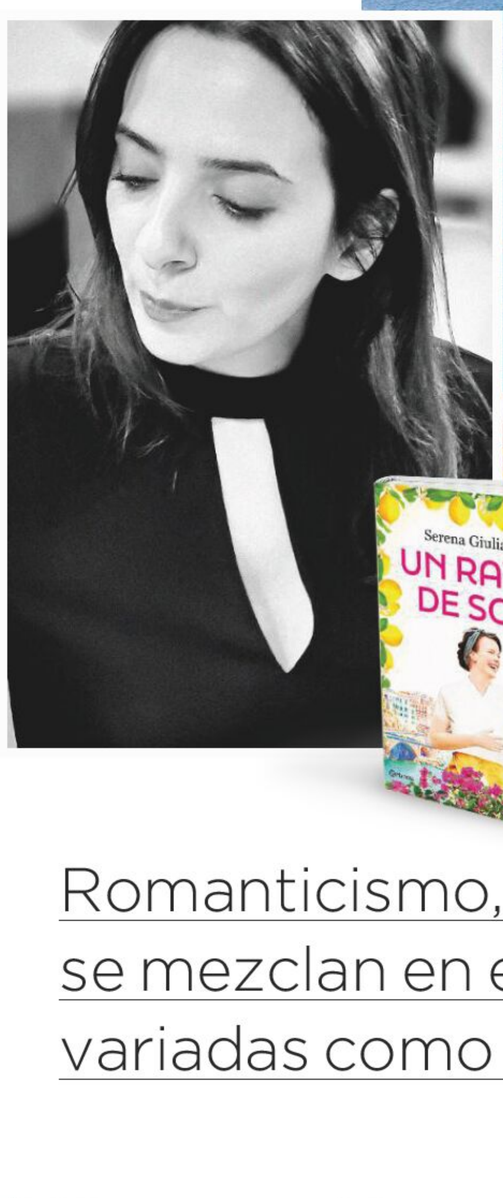
• **Esnob.** Por primera vez un hombre es el protagonista de una novela de Elísabet Benavent, la conocida autora de la saga *Valeria.* Alejo, un tiburón de las finanzas, se arruina y debe volver a empezar convertido en "ceniciento".

• **La reina de las bandidas.** Una comedia negra en la que Geeta, que vive en una remota aldea india, arrastra la fama de haber matado a su marido, una reputación que puede mantener a salvo a una mujer soltera en la India rural.

• **Hacia cero.** En este libro el superintendente Battle tiene que descubrir qué relación hay entre un intento de suicidio fallido, una acusación de robo injusta contra una alumna y la vida sentimental de un famoso tenista.

• **La vida mientras luchamos.** Inspirado en un hecho real silenciado por el franquismo, el conocido como Caso del Metílico –el mayor envenenamiento ocurrido en el mundo–, este *thriller* mezcla personajes reales y hechos históricos con una trama de ficción que nos permite conocerlos mejor.

Un rayo de sol, de **Serena Giuliano** (Ed. Planeta), 19,90€.



Romanticismo, misterio e historia se mezclan en estas propuestas tan variadas como los días de verano

Esnob, de **Elísabet Benavent** (Ed. Suma), 22,71€. *La reina de las bandidas*, de **Parini Shroff** (Ed. RBA), 20€. *Hacia cero*, de **Agatha Christie** (Ed. Booket), 10,95€. *La vida mientras luchamos*, de **Fernando Méndez** (Ed. RBA), 20€.

02. Exposiciones

MARÍA BLANCHARD, EN MÁLAGA

El Museo Picasso de esta ciudad andaluza acoge la muestra de la primera española en adoptar el cubismo

Hasta el 29 de septiembre es posible contemplar un monográfico de la obra de una pintora relegada al silencio por su condición de mujer. En un momento en el que el arte estaba dominado por la "masculinidad heroica", Blanchard (1881-1932) pintó la tristeza femenina y lo hizo con modos alternativos de expresividad.

01.

02.

03.

NUESTRA SELECCIÓN

01. *Niña de negro y rosa, c.* (1926).
02. *Botella y copa de frutas sobre una tabla, c.* (1917-1918).
03. *La dama del abanico* (1913-1916).

03. Ocio

MARINA VELA

Todo a punto para la 37.ª Copa América de Vela

• **Dónde ver la regata.** Situada junto al emblemático hotel W y a escasos minutos del centro de Barcelona, Marina Vela es el lugar idóneo desde el que seguir la competición de la Copa América, que se celebrará entre los meses de agosto y octubre.

• **Oferta gastronómica.** En este nuevo epicentro náutico se puede disfrutar al mismo tiempo de la buena mesa en cuatro ambientes distintos que invitan a descubrir sabores y experiencias únicas, como son Velissima, Camping Mar, Port Vela y Anita's.

Me lo pido

Inmersas de lleno en el periodo estival, nos dejamos seducir por el maquillaje más favorecedor y esos aliados que nos ayudan a proteger la piel y el cabello

01. En verano
MANICURA PRO BRONCEADO

Los esmaltes de uñas azules, en tonos pastel o rosa claro son ideales para esta época del año porque **realzan el tono moreno de nuestras manos de una forma elegante y sin estridencias.** Ahora nos podemos beneficiar además de las nuevas fórmulas que incorporan ingredientes que cuidan y protegen las uñas, a la vez que potencian el brillo.

▶ Esmaltes Gel Couture, con tecnología anti-rotura, de **Essie,** 14,95€ cada uno.

▶ Enriquecida con aceites, laca de uñas Color Therapy de **Sally Hansen,** 12,50€. Esmalte 12 Free, con vitaminas, de **Camaleon Cosmetics,** 4,70€.

02. En playa y piscina
FUERA ENREDOS Y TIRONES

En verano es habitual que nuestro cabello se moje más. Por eso no puede faltar en nuestro neceser un peine de púas anchas. Desenreda más fácilmente y evita las roturas.

Peine de resina de **Zara Home,** 9,99€.

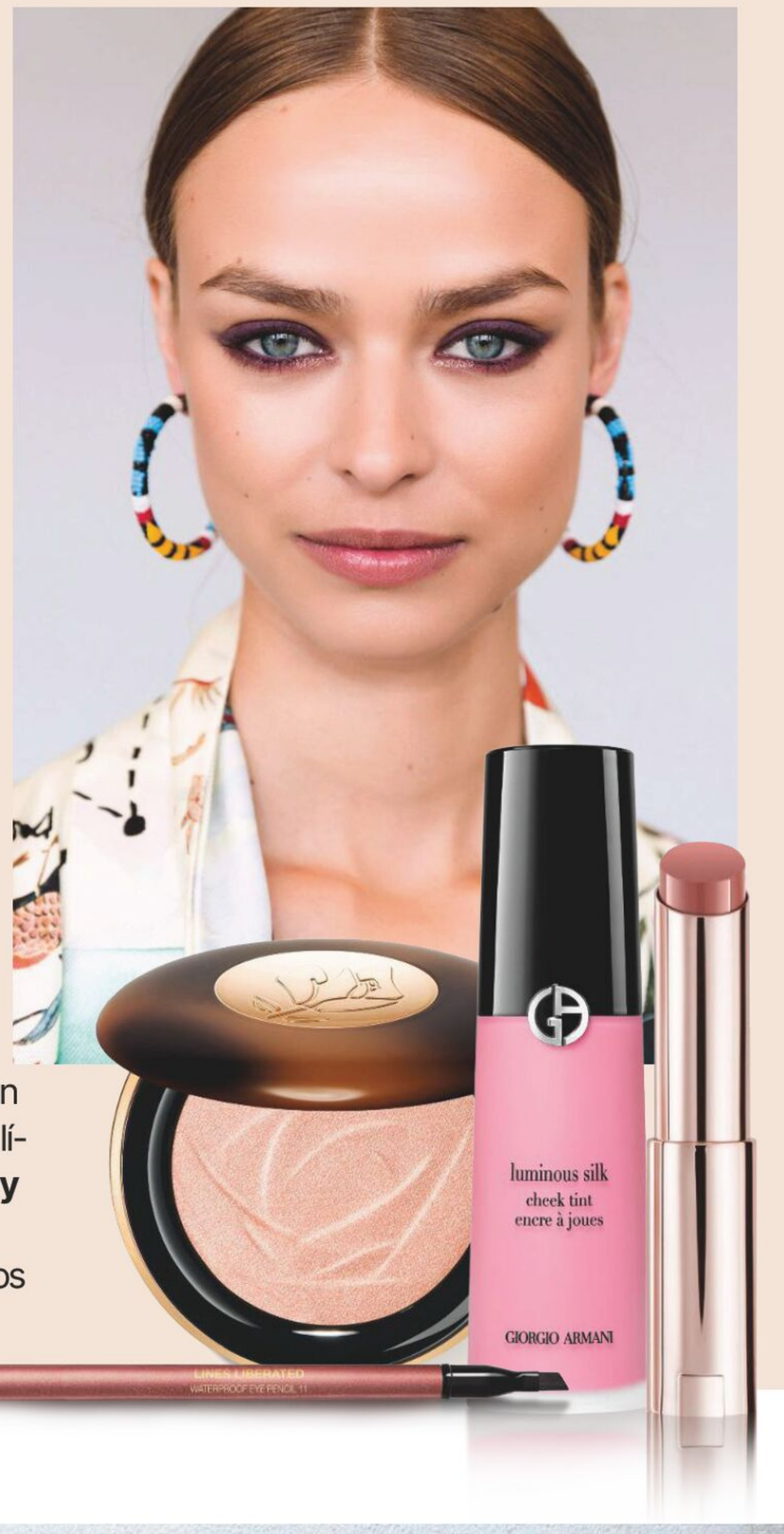
03. Bruma capilar
SÍ A LOS MULTITASK

El cambio del pH del agua debilita la cutícula del cabello, propiciando las puntas abiertas y el encrespamiento. La solución es una bruma capilar que **selle la cutícula y permita recuperar el brillo natural.** Se aplica sobre el cabello húmedo y actúa al instante.

Hair Mist de
Nuggela & Sulé, 14,90€.

04. Makeup
TOQUES DE LUZ MUY SUTILES

Este verano el maquillaje efecto bronceado convive con una tendencia más natural o "refreshing"que nos encanta. Se basa en homogeneizar la piel del rostro con puntos estratégicos de luz, **apostar por los siempre favorecedores rosas e incluir alguna nota bronce simbólica,** que se puede incorporar con un lápiz o una sombra de ojos.



▶ Iluminador Teint Idole Ultra Wear C.C. Skin Transforming de **Lancôme,** 54€. Colorete líquido Luminous Silk Cheek Tint de **Armany Beauty,** 45€. Labial Lip Idôle Squalane-12 Butterglow de **Lancôme,** 54€. Lápiz de ojos Lines Liberated de **YSL Beauty,** 32€.

05. Bucket hat
PROTECCIÓN CON GLAMOUR

Originalmente diseñado para resguardar de la lluvia, **el bucket hat se reinventa con formas más sinuosas y ala amplia** para protegernos también del sol. Muy chic.

Sombrero parasol
de **La Veste,**
105€.

Horóscopo

Descubre qué te depararán los astros en salud, fortuna y amor las próximas semanas

Aries

Del 21 de marzo al 19 de abril

Todavía hay obstáculos que vencer y pruebas que superar, aunque el ritmo va a ir bajando un poco para permitirte coger aire.

Salud. Tu vitalidad puede empezar a decaer. Prioriza tu descanso y no derroches energía.

Dinero. Medita y analiza detenidamente cada acto, evitando la impulsividad.

Amor. Serás mucho más precavida en el amor. Aprovecha para disfrutar de tu propia compañía.

Tauro

Del 20 de abril al 20 de mayo

Te mostrarás muy sociable y comunicativa, con muchas ganas de salir y conocer gente nueva.

Salud. El calor podría pasarte factura. Evita las horas de mayor insolación y no olvides hidratarte.

Dinero. Te sentirás inspirada para hacer frente a retos que comportan emprender o cambiar cosas.

Amor. Buscarás vivir emociones intensas. Es el momento de poner las cartas sobre la mesa.

Géminis

Del 21 de mayo al 20 de junio

Tendrás mucha lucidez y apertura mental. Confía en tus posibilidades y no dudes de tu potencial.

Salud. No dejes de lado el ejercicio físico. Te ayuda emocional y físicamente.

Dinero. Conocerás personas que pueden impulsarte a evolucionar en el trabajo. Evita derroches.

Amor. No te hagas demasiadas ilusiones con nadie, vive el presente y disfrútalo. Cambiarás patrones en la forma de vincularte.

Cáncer

Del 21 de junio al 22 de julio

Conectar con tu feminidad te será mucho más fácil y fluido. Estás saliendo del cascarón, pero tienes trabajo por hacer todavía.

Salud. Podrías sentirte inestable emocionalmente. Rodéate de tus seres queridos y descansa.

Dinero. Surgirán oportunidades de negocio. No te cierres a lo nuevo.

Amor. Te sentirás mucho más segura y confiada respecto a tu capacidad para atraer lo que deseas.

Leo

Del 23 de julio al 22 de agosto

Será un mes repleto de fiestas y eventos sociales. Vivirás situaciones complejas que te harán preguntarte por tu propósito de vida.

Salud. Cuando el alma sufre, el cuerpo se queja. Sé consciente de tus dolores físicos y encuentra la conexión emocional.

Dinero. Las relaciones sociales serán muy importantes para ese ascenso o promoción que buscas.

Amor. Estarás irresistible, muy seductora y atraerás sentimientos positivos.

Virgo

Del 23 de agosto al 22 de septiembre

Es un período para aprender y descubrir varias formas de hacer las cosas.

Salud. Estarás muy susceptible, así que focalízate en cuidar tu estabilidad emocional. No dejes el ejercicio y las rutinas.

Dinero. No habrá cambios profesionales. Crea contactos para el futuro.

Amor. Formarás algunos vínculos fuertes y sanos. Al mismo tiempo, deberás ser muy prudente y no lanzarte a los brazos de cualquiera que te regale los oídos.

Libra

Del 23 de septiembre al 22 de octubre

Vivirás un mes de lo más enriquecedor. Tendrás la puerta abierta a conocer a muchas personas nuevas e interesantes.

Salud. El exceso de tensión puede acarrear dolores musculares. Descansa.

Dinero. Déjate asesorar, pero no confíes en cualquier "vendehúmos" a la hora de comprar o de aceptar un trabajo.

Amor. Tendrás toda la fuerza, energía y capacidad de seducción. Te mostrarás ingeniosa y divertida.

Escorpión

Del 23 de octubre al 21 de noviembre

Estarás predispuesta a hacer una transformación interna. Es un mes para expresar deseos reprimidos y cambiar ciertas relaciones.

Salud. Puedes disfrutar de un buen estado de salud siempre que no caigas en excesos de ningún tipo.

Dinero. Evita los conflictos o las discusiones, pues tendrás las de perder. Sigue ahorrando con constancia.

Amor. Ábrete a círculos sociales nuevos y ten cuidado con los arranques de celos. Puedes perderlo todo.

Sagitario

Del 22 de noviembre al 20 de diciembre

Transformarás tu vida si te muestras abierta a escuchar otras opiniones.
Salud. Combate el cansancio con buenos hábitos alimenticios y un horario de sueño equilibrado.
Dinero. Tu suerte económica puede cambiar, pero para ello deberás prestar atención a las oportunidades que se presenten.
Amor. Aparecerá la ocasión de hacer cambios importantes en este campo pero dudarás.

Capricornio

Del 21 de diciembre al 20 de enero

Un nuevo ciclo se ve favorecido por tu apertura al cambio. No te frustres y disfruta más de la vida.
Salud. Encuentra espacios para ti misma donde puedas liberar estrés acumulado y renovar tu energía.
Dinero. Tendrás una estabilidad económica que te traerá tranquilidad. No te acomodes demasiado.
Amor. Deberás atravesar situaciones complejas y retadoras. Dedica más tiempo a tu vida personal.

Acuario

Del 21 de enero al 19 de febrero

Poco a poco estás saliendo de tu zona de confort y encontrando nuevos caminos para llegar a tu destino.
Salud. Es el momento de dar mimos a tu cuerpo. Los paseos y las actividades al aire libre te beneficiarán.
Dinero. Estarás muy productiva y se te reconocerán tus logros. Saca el máximo partido del momento.
Amor. Tendrás oportunidades de conocer gente interesante. Sentirás esa conexión espiritual y mental con alguien especial.

Piscis

Del 20 de febrero al 20 de marzo

Vivirás en un remanso de paz en el que todo sale bien, tus sueños se cumplen o parece que van a cumplirse.
Salud. Los pequeños contratiempos que has tenido hasta ahora se disiparán y volverás a sentirte bien en tu piel y pletórica de energía.
Dinero. Se verán favorecidas las conexiones con socios o colaboradores.
Amor. Habrá alegrías y conflictos emocionales a partes iguales. Es una cuestión de equilibrio entre tu lado social y el romántico.

REDACCIÓN
DIRECTORA DE ARTE Inés Sarrias
DIRECTORA DIGITAL Laura Pérez Llorca
REDACTORA JEFE Carme del Vado
COORDINADORA WEB Laura Revilla
REDACCIÓN Encarna Aguado
MAQUETACIÓN Maite Ducun
TRATAMIENTO DE IMAGEN Lola Triviño
ASISTENTE DE REDACCIÓN Sandra Peña
COLABORADORAS Berta Blanch, Raquel González
FOTOGRAFÍA Archivo RBA, Gallery Stock, Getty Images, Shutterstock, Launchmetrics, Taverne

EDITORA DE IMAGEN Y CONTENIDO Empar Prieto

REDACCIÓN Y ADMINISTRACIÓN
Diagonal, 189. 08018 Barcelona
Tel. 934.157.374 E-mail: clara@rba.es

RBA PUBLIVENTAS
CEO Enrique Blanc
DIRECTORA GENERAL Ariadna Hernández Fox
DIRECTORA COMERCIAL NACIONAL M.ª del Mar Casals
DIRECTOR DE NEGOCIO DIGITAL Serafín González
SUBDIRECTOR DE ESTRATEGIA COMERCIAL Y DIGITAL Iván Lorente
SOLUCIONES DE IMPLEMENTACIÓN DE PUBLICIDAD DIGITAL Alicia Cortés

MADRID Y NORTE
DIRECTORA DE OFICINA Arantxa Sánchez
DIRECTORAS DE PUBLICIDAD Belén González, Belén Pérez-Bedmar
SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD Silvia Montalbán
JEFA DE PUBLICIDAD Juncal Utrilla
COORDINADORA DE PUBLICIDAD Yolanda Trigueros
PUBLICIDAD MADRID López de Hoyos, 141. 28002 Madrid Tel. 915.106.600

BARCELONA Y LEVANTE
DIRECTORA DE PUBLICIDAD LEVANTE Ángela Carpio
DIRECTORAS DE PUBLICIDAD Olga Fernández, Cristina Hombravella
COORDINADORA DE PUBLICIDAD Ainhoa Argente
Publicidad Barcelona, Diagonal, 189. 08018 Barcelona Tel. 934.157.374

RBA REVISTAS
PRESIDENTE Ricardo Rodrigo
EDITORA Ana Rodrigo
DIRECTOR GENERAL CORPORATIVO Joan Borrell
DIRECTORA GENERAL Aurea Diaz
DIRECTORA DE MARKETING Berta Castellet
DIRECTORA CREATIVA Jordina Salvany
DIRECTORA EDITORIAL Susana Gómez Marculeta
DIRECTOR GENERAL DE OPERACIONES Josep Oya
DIRECTOR DE PRODUCCIÓN Ramón Fortuny

DISTRIBUCIÓN: LOGISTA PUBLICACIONES
IMPRIME: ROTOCOBRHI, S. A.
DISTRIBUCIÓN EN ARGENTINA: Brihet e Hijos, S. A.
DISTRIBUCIÓN EN MÉXICO: IBERMEX, S. A. de CV
DEPÓSITO LEGAL: B-36119-1992. **EDICIÓN:** 11-2024
PRINTED IN SPAIN
ISSN: 1132-3213. **ISSN REVISTA DIGITAL** 2014-6116
ATENCIÓN AL LECTOR: suscripciones@rba.es

©RBA REVISTAS, S.L. 2024
Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción, almacenamiento en cualquier medio o soporte, distribución, comercialización y comunicación pública de la presente publicación, su transformación total o parcial, así como la de sus textos, dibujos, fotografías, portada, marca y cualquier contenido. La prohibición alcanza también a cualquier uso de los contenidos relativos a la denominada inteligencia artificial. Tampoco se pueden utilizar para recopilaciones, reseñas, revistas de prensa o citas, sin la autorización expresa y por escrito de la titularidad de la revista.

La infracción de cualquier derecho sobre la presente publicación, titularidad de RBA REVISTAS, S.L., será perseguida siguiendo las leyes aplicables y se exigirá a los infractores la imposición de las sanciones civiles y/o penales establecidos en la normativa vigente, y las indemnizaciones que correspondan.

Muy nuevo

La cocina de la *nonna*

El restaurante **Murivecchi** celebra 20 años deleitando a Barcelona con la auténtica cocina napolitana. Ubicado en el corazón del Born de la Ciudad Condal, fue fundado en 2004 por el napolitano Ciro Esposito. **murivecchi.com**

ESENCIALES DE VERANO

Los nuevos vestidos de **The Nook** abrazan como nunca nuestra piel de verano con sus fibras naturales y estampados florales. En esta web encontramos propuestas de moda y complementos tanto para mujer como para hombre e incluso para equipar completamente la casa con muebles, textiles, útiles de cocina y objetos de decoración. **thenookstore.com**

INTENSIFICAR EL MORENO

E'lifexir Piel Canela SPF 30 es una crema biomimética intensificadora del bronceado. Ejerce una triple acción: nutre, intensifica el bronceado y tiene acción antioxidante y protectora. Y es waterproof. **phergal.com**

PAELLA HISTÓRICA

Tras más de 20 años de historia, **Fairy** vuelve a celebrar su famosa paella para 1.125 personas. Esta vez ha sido para los habitantes de Cañamero (Cáceres), reconociendo a este municipio como el primer ganador de *Fairy celebra tu pueblo.* **es.pg.com**

Madrinas de honor

Judit Mascó y Ona Carbonell amadrinaron la inauguración de la **CASA ISDIN,** un espacio que ofrece charlas, talleres y tratamientos faciales para conocer sus productos. **ISDIN.com**

DEFENSA SOLAR

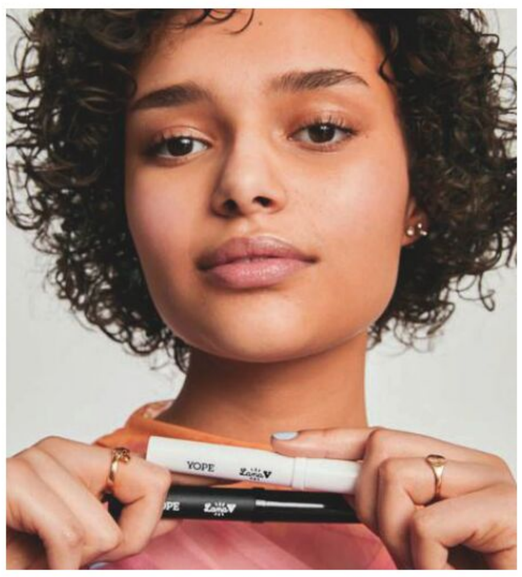
Sun Defence de **Julia Bonet** es la gama de protección solar de última generación con activos innovadores altamente eficaces. Ofrece 3 niveles de protección, UVA, UVB y Blue Light. En **perfumeriajulia.es**

Bronceado sin sol

La Bronzing Radiance Self-Tanning Cream es una crema autobronceadora natural que consigue un bonito bronceado 3 días después de la primera aplicación. Tiene un 99,9% de ingredientes de origen natural. **freshlycosmetics.com**

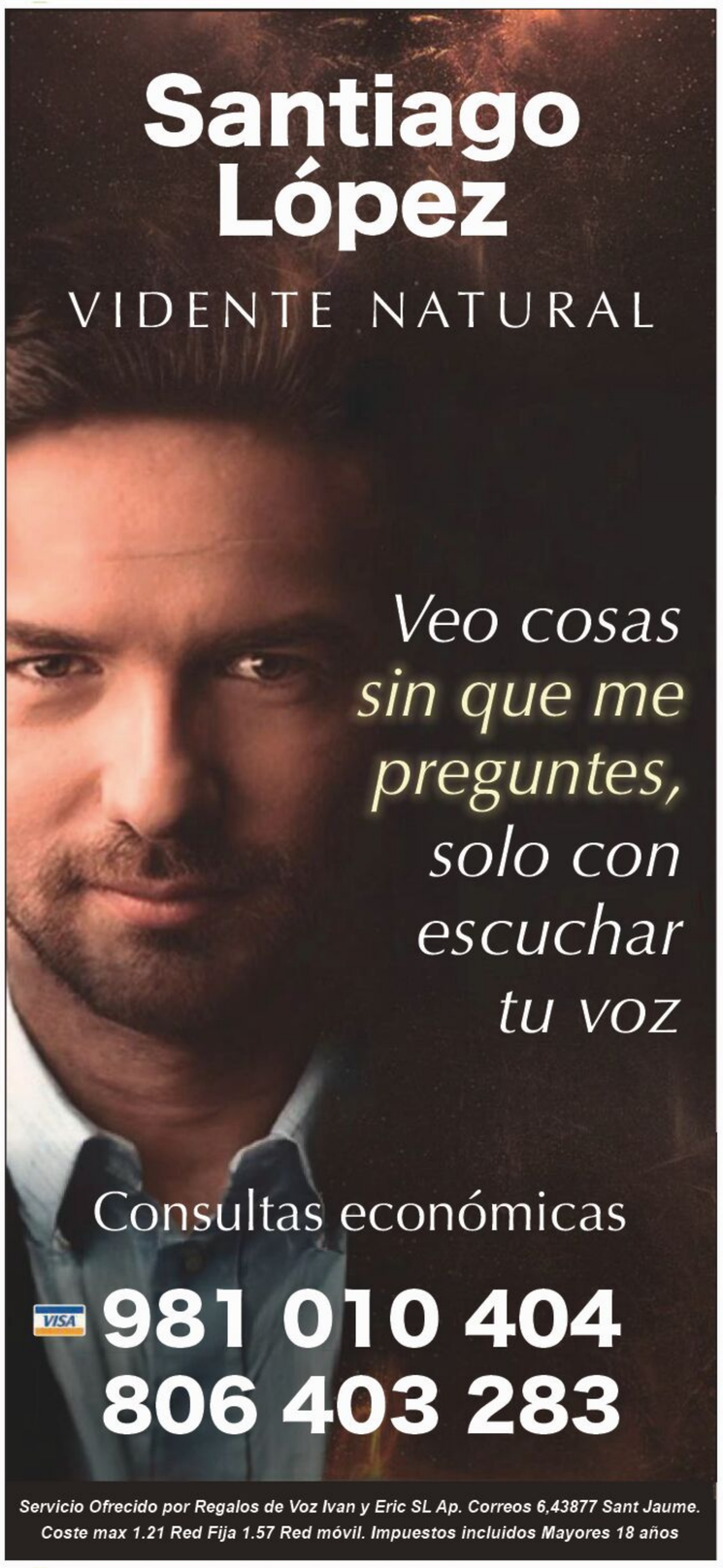
BOCAS SENSUALES

YOPE lanza "Lana V", inspirada en la heroína del mismo nombre, su innovadora línea de cuidado labial diseñada para proporcionar unos labios jugosos, suaves y carnosos. En **onlinecosmeticos.es**



Sneakers de lino

Yuccs, la marca mallorquina de zapatillas sostenibles, presenta su nuevo lanzamiento: Linen Summer Casual, unas sneakers clásicas confeccionadas con un innovador tejido de lino de alta calidad y suela de goma. **yuccs.com**



factoria de medios • 91 217 41 59

Clara.es

Cada día publicamos en nuestras redes lo mejor en moda, belleza, bienestar y corazón. Contenido inspirador y práctico, como a ti te gusta

RIMOWA

LA MALETA PERFECTA

¿Lista para las vacaciones? Este año queremos ayudarte a hacer la maleta con los looks y accesories necesarios.

PARFOIS

VUELVE EL CROCHET

El estilo boho es una de las tendencias más populares en verano. El crochet está presente en todo tipo de prendas y accesorios.

DOLCE GABBANA

ZIMMERMANN

CORTES DE PELO PIXIE

Nunca pasan de moda y tienen un poder antiedad infalible. Estos cortes marcan la diferencia en mujeres con estilo.

LELA ROSE

ARMARIO CÁPSULA PARA VERANO

Simplificamos tu guardarropa para crear el armario cápsula de verano 2024 perfecto. Con unas pocas prendas que combinan entre sí, podrás crear looks actuales y elegantes para vestir bien esta temporada.

SÉRUMS CON VITAMINA C

Es uno de los cosméticos básicos de la rutina facial. Te ofrecemos una selección para que encuentres ese sérum con vitamina C que va a cambiar tu cutis.

Escanea el código y apúntate a las newsletters. Elige la que más te guste y siempre tendrás algo nuevo que leer. Muy prácticas ¡y gratis!

INDIA

HAIR-YURVEDICS

I.C.O.N.®

A la venta en iconencasa.com, salones I.C.O.N. y tiendas online asociadas.

INDULGE IN THE LUXURY OF INDIA

A PRODUCT LINE BORN FROM THE AYURVEDIC HEALING CONCEPT

Bonito del Norte Ortiz.
El sabor de las cosas bien hechas

¿A qué sabe la tradición? ¿A qué sabe la confianza?
Saben a Bonito del Norte ORTIZ, pescado con caña, uno a uno.
Una forma de hacer y de ser que mantiene viva una tradición.
Bonito del Norte ORTIZ. El sabor de las cosas bien hechas.

Desde 1891